Brenda Shoshanna

Bestselerio Gyvenimas be baimės *autorė*

Pykčio dieta

30 dienų be pykčio



UDK 159.942.4
Sh-15

Brenda Shoshanna
THE ANGER DIET:
A 30 Day Program to Stress-Free Living

ISBN 978-5-415-02220-5

TURINYS



II DALIS

Pykčio dieta

ĮVADAS

Tegu visos būtybės būna laimingos ir turi laimės priežastis



Kiekvienas trokšta būti gražus, jaunas ir stiprus. Prigalvota be galo daug dietų, pratybų ir sveikatingumo programų. Tačiau svarbiausia dieta liko nepastebėta. Ši dieta išlaisvina nuo streso, atpalaiduoja raumenis, užtikrina gilų miegą, mažina apetitą, padeda atrodyti ir jaustis jaunesniems, be to, pritraukia naujų draugų, sukuria malonią darbo aplinką, gerina santykius ir pailgina gyvenimą. Tai susilaikymas nuo pykčio – nuo vienos baisiausių mūsų tautos negandų.

Pyktis yra rimta bėda, kamuojanti vieną iš penkių amerikiečių. Vairuotojų įtūžis, smurtas darbo vietoje ir namie, šūviai mokykloje ir žalingi įpročiai yra tik keletas iš daugybės pykčio padarinių. Priežastis, kodėl didelė dalis šalies gyventojų vartoja antidepresantus, alkoholį ir narkotikus, turi antsvorio, kenčia nuo santykių bėdų ir elgiasi agresyviai, galima tiesiogiai susieti su pykčio, ypač slapto, poveikiu.

Be to, jau išsamiai pagrįsta, kad pyktis stipriai paveikia fizinę sveikatą ir tiesiogiai siejasi su širdies smūgiu, kraujospūdžio sutrikimu, nugaros skausmu ir daugeliu kitų somatinių negalavimų. Tai vadinama pakaitiniais simptomais.

Pyktį nukreipiame prieš save ir kitais būdais. Tampame prislėgti ar kenčiame dėl nuotaikos sutrikimų, nevilties, pasyvios agresijos, palaidumo, smurto namie ir kitokių bėdų. Kartais pyktis virsta obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu: žmogus nebesugeba priimti svarbių sprendimų ir laisvai rinktis. Pyktis negailestingai alina kūną, protą ir sielą: daugėja žmogžudysčių mokyklose ir darbovietėse, skyrybų šeimose, o ligoniams reikia vis stipresnių antidepresantų. Daugelis negali atsikratyti nerimo dėl Rugsėjo 11-osios ir nuolatinės terorizmo grėsmės. Akivaizdu, kad pyktis yra vis stiprėjanti visuomenės bėda. Taigi šiuo metu atkreipėme dėmesį į baisiausią teroristą – kasdienį pyktį.

Šią visuomenės problemą būtina spręsti. Reikia paprastos, aiškios programos su konkrečiomis psichologinėmis ir dvasinėmis priemonėmis, leidžiančiomis pyktį suprasti ir įveikti. Viena – protu suvokti, kas yra žalinga. Visai kas kita – žinoti, kaip išguiti pyktį iš savo gyvenimo. Kaip tik tai atskleis PYKČIO DIETA.

PYKČIO DIETA – 30 dienų programa – parodys, kaip žingsnis po žingsnio atsikratyti įvairių pykčio formų ir jas pakeisti tuo, kas sveika ir konstruktyvu. Skaitytojams padėsime aiškiai suvokti, kas yra pyktis, kaip jis veikia, kodėl jis slepiasi ir pavergia; atskleisime, kaip pyktis žaloja jų pačių ir kitų gyvenimus, ir paaiškinsime, kodėl taip svarbu pykčio atsikratyti.

PYKČIO DIETA apibūdina 24 pykčio formas ir jų kilmę. Skaitytojas sužinos, kad įniršis ant viršininko, sutuoktinio, valdžios ir savęs turi tas pačias šaknis. Programa atskleidžia, kaip vieni pykčiu naudojasi kaip gynyba, o kitiems pyktis būtinas kaip tapatumo ašis. Greitai skaitytojas suvoks, kad pyktis yra gyvenimo nuodas, o gyvenimas be pykčio – džiaugsmas.

Programa kiekvienai dienai pateikia nurodymų, patarimų ir pratimų – pavyzdžiui, „Apsisaugojimo technika“ moko išlikti šaltakraujiškiems kilus pykčio audrai. Pati programa suskirstyta į 30 dienų.

Kaip kasdien sporto salėje treniruojame raumenis ir laviname lankstumą, taip nuolat atlikdami PYKČIO DIETOS pratimus galime atsikratyti žalingų elgesio įpročių. Šie pratimai paprasti ir malonūs, be to, jų rezultatas iš karto jaučiamas. Kiekviena dietos diena skirta vienai pykčio formai įveikti; nurodoma, kaip ir kuo ją pakeisti. 30 dienų kursas sistemingai pašalina įvairias pykčio formas ir kiekvieną pakeičia atitinkamu priešnuodžiu. Kasdien valantis pykčio nuodus, rezultatą atspindės ne tik psichinė ir emocinė gerovė, bet ir aplinka bei psichinė sveikata. Galiausiai įniršis jau neturės tokios galios kaip kadaise.

Dar reikia pasakyti, kad tai atlaidumo knyga – atlaidumo sau, kitiems, Dievo ir Visatos atlaidumo. Viso pasaulio šventieji raštai prisako atleisti, bet beveik nepateikia nuorodų, kaip šito pasiekti. Pyktis yra didžiulis atlaidumo trukdis, tačiau jį išrovus savaime ateina meilė ir malonė. Mūsų pačių ir aplinkinių gyvenimai pašventinami ir tampa tokie, kokie turi būti.

I DALIS

Kas yra pyktis?

24 PYKČIO FORMOS

Ką pasėjame, tą pjauname



Šiuo metu daugelis mūsų visuomenės narių priklauso nuo įvairių vaistų. Antidepresantai, nerimą slopinantys vaistai, papildai svoriui mažinti, vaistai nuo aukšto kraujospūdžio, kraujo antikoaguliantai, visokie antibiotikai vartojami daugybei liūdesio, nerimo ir ligų simptomams slopinti. Iš pažiūros šie simptomai atrodo skirtingi. Tačiau į juos įsigilinę galime pastebėti, kad už visų bėdų tyliai slypi pyktis.

Šiandien bijome daugelio išorės priešų. Tačiau nelengva suprasti, kad galingiausias piktadarys tyko viduje, – tai pyktis, pavergiantis ir nuodijantis mūsų gyvenimą.

Pyktis turi daug veidų, pasireiškia skirtingomis formomis ir sukelia įvairių padarinių. Lengviausia atpažinti ir įveikti atvirą ir aiškų pyktį. Kai akivaizdžiai matyti, kad pyktis apniko mus pačius ar ką nors kitą, tada suprantame jo priežastį ir galime ją pašalinti. Tačiau dažniausiai pyktis slypi už apgaulingo paviršiaus – neįsisąmonintas, pasireiškiantis daugelių slaptų formų: depresija, nerimu, apatija, neviltimi ir galybe kitų.

Nepaprastai svarbu išsiaiškinti ir atpažinti pykčio apraiškas ir pastebėti pražūtingus jo padarinius. Tik tada galėsime išdžiovinti šią požeminę srovę, maitinančią mūsų sielvartą ir kančią, kurią sukeliame kitiems. Jeigu leisime pykčiui likti pridengtam, jis laikys mus gniaužtuose ir lengvai sugriaus gyvenimą.

Prieš pradedant laikytis pykčio dietos, svarbu išsiaiškinti gausybę jo puolimo būdų, jo priedangas ir manevrus. Išmokę atpažinti 24 pykčio formas, slaptąjį priešą galėsime išvilkti į dienos šviesą ir pradėti jį šalinti iš savo gyvenimo.

Tikrovėje pykčio raiška neapsiriboja šiomis 24 formomis. Gali kisti priklausomai nuo individualios patirties. Pastebėsite, kad daugelis formų tarpusavyje susijusios ar viena sukelia kitą. Kiekvienam svarbu pastebėti, kaip pyktis pasireiškia jo gyvenime. Šio skyriaus pabaigoje pykčio formų sąrašą galėsite papildyti savosiomis.

Pykčio formų suvokimas bus puiki pradžia. Suvokimui pasiekus tam tikrą lygį, jau sugebėsite išvengti subtilių pykčio antpuolių. Taip pat aiškiai išvysite, kad, kol pyktis tūno viduje, sveikas ir visavertis gyvenimas neįmanomas. O kai galėsite atsispirti įvairioms pykčio formoms, iš tikrųjų jausitės laimingesni, sveikesni, stipresni, kūrybingesni, lankstesni, jaunesni ir gyvesni.

24 PYKČIO FORMOS

1. TIESUS PYKTIS – ANTPUOLIS

Šis pyktis aiškus ir lengvai atpažįstamas. Supykstate ir tiesiai tai išreiškiate. Dažnai pyktis prasiveržia staiga, o paskui daugelis dėl to apgailestauja. Sako: „Taip įsiutau, kad negalėjau susivaldyti.“ Toks įniršis turi savo gyvenimą: trenkia tarsi žaibas ir gali lengvai virsti žodiniu, emociniu ir fiziniu smurtu. Nevaldomas įniršis kartais baigiasi muštynėmis, avarijomis, žmogžudystėmis ir karais.

2. VEIDMAINYSTĖ

Šiuo atveju pyktis įsisąmonintas, bet slepiamas po šypsena ir apsimestine kauke. Žmogus sąmoningu elgesiu slepia tikrąjį aš ir savo jausmus. Šis elgesys neatsiejamas nuo veidmainystės ir nesąžiningumo. Manydami, kad apgauname kitus, iš tiesų prarandame save ir savigarbą.

3. VAGYSTĖ: IMTI TAI, KO NEDUOTA

Ši pykčio forma verčia jaustis skurdžiumi, kuris turi mažiau už kitus, bet yra nusipelnęs jų gerovės. Užuot atsivėręs natūraliai gyvenimo pilnatvei ir pasinaudojęs galimybėmis išpildyti savo troškimus, žmogus apiplėšia kitus: pavydi jiems sėkmės ir siekia ją sugadinti. Ši pykčio forma skatina ne tik vogti materialiąją nuosavybę, bet ir griauti kitų gerus santykius, kurių pačiam trūksta.

4. MELAS IR APGAULĖ

Melas ir kitos apgaulės formos kyla iš pykčio ir piktos valios. Tokio pykčio ištikti, apgaudinėjame, klaidiname kitus žmones, jiems kenkiame ar jaukiame jų gyvenimą. Taip elgiamės stokodami pagarbos

sau, pasauliui ir kitiems žmonėms. Tada pikta valia tampa mūsų gyvenimo pagrindu. Vis dėlto apgaudami kitą, apgauname ir save. Toks elgesys visų pirma patiems neleidžia matyti tiesos. O kiti žmonės tai pajunta tiesiogiai ar intuityviai ir ima mumis nepasitikėti.

5. DEPRESIJA

Šiais laikais depresija taip paplitusi, kad kartais nelengva ją pastebėti. Sunki depresija, atimanti visas jėgas, pasireiškia aiškiai, tačiau yra ir daugybė kitų jos formų: didelis mieguistumas, išsiblaškymas, nerimą keliančios mintys ir sapnai, apetito stoka, kurių žala sau ir kitiems ne tokia akivaizdi. Depresija yra į save nukreiptas pyktis ir įniršis. Ji kyla, kai žmogus nesuvokia ar negali (tinkamai) išreikšti pykčio. Neįsisąmonintas pyktis niekur nedingsta ir virsdamas depresija atsisuka prieš patį žmogų, kuris jį jaučia.

6. UŽSISKLENDIMAS

Užsisklendimas dažnai yra depresijos požymis. Užsisklęsti linkę žmonės, besijaučiantys „ne tokie“, kokie turėtų būti. Jie neranda vietos visuomenėje, negali kam nors priklausyti arba jaučiasi neatlikę kokios nors užduoties. Tada gėda, nepilnavertiškumo jausmas verčia užsisklęsti. Jeigu žmogus užsidaro, atsiriboja nuo kitų arba dalyvauja kokioje nors grupėje dėl neapykantos kitiems ar noro ką nors atstumti, iš tiesų jį užvaldė pyktis. Tokio žmogaus požiūris į pasaulį ir visuomenę – neigiamas.

7. PASYVUS SMURTAS

Ši pykčio forma pasireiškia ne veiksmais, bet neveiklumu. Pasyvus smurtautojas puikiai žino kito žmogaus norus ar poreikius, bet jų nepaiso. Tokiu būdu jis nuvilia ar supykdo savo artimą, tačiau atrodo, kad šis nori per daug. Šiuo atveju pyktis reiškiamas neprisiimant atsakomybės ir kaltę už savo elgesį primetant kitam.

8. NEVILTIS

Neviltis apninka, kai pasijuntame bejėgiai valdyti savo padėtį, veiksmus ar gyvenimą. Viduje glūdintis pyktis atima pasitikėjimą savo jėgomis, valią, ryžtą ir galimybes ką nors pakeisti. Neviltis gali būti neįsisąmoninta. Ilgai išliekanti neviltis gali sukelti įvairius kūno, psichikos ir emocijų sutrikimus. Šiuos simptomus gydant svarbu pastebėti žmogaus neviltį ir ją kurstantį pyktį, kuris sukelia bejėgiškumo jausmą.

9. SAVIŽUDYBĖ IR SAVIŽUDIŠKOS MINTYS

Dabar savižudybių gausu kaip niekada anksčiau, ypač tarp jaunų žmonių. Savižudybę ir savižudiškas mintis sukelia nevilties ir bejėgiškumo jausmai, vadinasi, tai yra tiesioginė pykčio raiška. Savižudybė yra į save nukreiptas pragaištingas smurtas. Neapsigaukite – už šio veiksmo ir už savižudiškų minčių slypi ne kas kita, o nenumaldomas įniršis. Paradoksalu, kad savižudybė dažnai atrodo kaip vienintelis būdas susigrąžinti galią, atkeršyti savo skriaudėjams ir valdyti savo gyvenimą bei kūną. Tai būdas atkreipti į save dėmesį, kurio neįmanoma laimėti kitaip. Jeigu nuolat kyla mintys apie savižudybę, tuo susirūpinkite. O geriausia savižudybei užkirsti kelią, kol šis procesas dar neprasidėjęs. Išmokite atpažinti pyktį ir pašalinti jo priežastis.

10. PERDEGIMAS

Daug žmonių pasijunta pervargę ir išsekę nuo darbo ar santykių. Tada vis labiau trūksta energijos, pasitenkinimo ir ryžto eiti į priekį. Daugelis tiki, kad nuo šios bėdos geriausia gelbėtis poilsiu, pertrau-

ka ar atsinaujinimu. Visa tai naudinga, tačiau reikia žinoti, kad pirminė perdegimo priežastis yra neįsisąmonintas pyktis, kurį sukelia nerimas ir nuoskauda dėl nepakankamo atpildo. Dažnai svajonės neišsipildo, tikslai lieka nepasiekti, ir tada žmogus pasijunta pavargęs nuo savo pastangų. Didelės pastangos užmegzti ryšį neretai lieka be atsako. Tokiais atvejais reikia akimirką stabtelėti ir pajusti slaptumoje glūdintį pyktį – tada suvoksime, kad didelis troškimas užgniaužė būties jausmą. Tai supratus, paaiškėja tolesni teisingi žingsniai ir entuziazmas vėl kyla naujomis formomis.

11. SAVINAIKA

Plačiai paplitusi savinaika pasireiškia įvairiausiomis formomis. Daug žmonių sužlugdo savo sėkmę (darbe ar santykiuose) visokiais subtiliais, neįsisąmonintais būdais. Jie patys neįsileidžia gėrio į savo gyvenimą ir liūdina artimuosius, užmiršta savo svarbias pareigas, sako dalykus, kurių nenori sakyti. Visa tai išsprūsta nejučiomis, o iš tiesų kyla iš neįsisąmonintos nuostatos, kad sėkmės nenusipelnė. Tokius žmones viduje glūdintis pyktis verčia save bausti.

12. SAVIGARBOS STOKA

Savinaiką lydi savigarbos stoka. Šiuo atveju trūksta meilės, atidumo ir pagarbos sau. Savigarbą žlugdo pyktis – tada jaučiamės nepatenkinti savimi. Galbūt sau keliame per didelius reikalavimus ar vis dar graužiamės dėl to, kad kadaise negalėjome patenkinti mums svarbių žmonių lūkesčių. Taigi tą neigiamą elgesį tęsiame ir dabar – save niekindami. Jaučiamės nevykėliai. Savyje randame tik didžiausias blogybes. Apmąstome savo klaidas ir netobulumą. Greitai tampame pikčiausiais savęs priešais. Savigarbos stoka yra pagrindinė priežastis daugelio pykčio formų, kurios gali pasireikšti vis stipriau.

13. KOMPULSIJA

Visokias kompulsijas (įkyriai pasikartojančius veiksmus) galima laikyti gynyba nuo nerimo, kuris kyla iš pykčio. Pagauti didelio, mums nepriimtino pykčio, ieškome būdų jo atsikratyti, jį valdyti ir išreiškiame jį slaptomis, iškreiptomis formomis. Tada atsiranda kompulsijos, t. y. kyla nenumaldomas poreikis ką nors atlikti. Šie veiksmai gali būti nesąmoningas dėl pykčio kilusios kaltės išpirkimas. (Pavyzdžiui, daugelio žmonių nenumaldomas potraukis smurtiniams kompiuteriniams žaidimams yra priimtina viduje užgniaužto įniršio ir smurto išraiška.)

14. OBSESIJA

Obsesija (įkyrios mintys) kyla žmogui susidūrus su sunkumu, kurio jis negali įveikti, pavyzdžiui, neįmanoma ko nors suprasti, priimti ar užbaigti. Tada šiai situacijai neleidžiame praeiti. Dažnai obsesiją palaiko iš pykčio ar keršto kylanti energija. Nuolat nejučia mintimis grįždami prie kokios nors situacijos ar žmogaus, suprantame padarę skriaudą, nuo kurios reikia gelbėtis atleidimu. Jeigu nuo kaltės neišsivaduosime, obsesija gali lengvai sugriauti mūsų gyvenimą.

15. KERŠTAS

Kerštas ir mintys apie kerštą, deja, yra įprastas reiškinys. Žmonės mano, kad skriaudą ar žaizdą išsigydys ir teisingumą įvykdys keršydami skriaudėjui. Taip auka atsiduria viename lygmenyje su smurtautoju ir pasiduoda apmaudui bei įniršiui. Puoselėdami mintis apie kerštą nuodijame save. Augantis pyktis ne tik kenkia visam kūnui ir psichikai, bet ir nesuteikia pilnatvės jausmo netgi įvykdžius trokštamą kerštą. Be to, žmogus, pasidavęs neapykantai ir apmaudui, vis daugiau jo pritraukia į savo gyvenimą.

16. LIGUISTA PRIKLAUSOMYBĖ

Slopindami jausmus ir gniauždami pyktį dažnai tampame priklausomi nuo įvairių medžiagų. Tenkindami liguistą potraukį jaučiame malonumą ar saugumą, tačiau laikinai. Priklausomybei stiprėjant, auga ir liguistas potraukis, taip pat aštrėja gniaužiami jausmai.

Galime tapti priklausomi ir nuo pykčio. Kai kam pyktis yra priemonė, suteikianti apgaulingą galios, saugumo ir valdžios pojūtį. Pyktis tampa asmenybės ir gyvenimo būdo dalimi. Tačiau ši priklausomybė, kaip ir bet kuri kita, turi didelę kainą, o jos sukeliamas galios ir stiprybės pojūtis – tik iliuzija. Pyktis negali suteikti jokios tikros galios, stiprybės ir supratimo.

17. PSICHOSOMATINIAI SUTRIKIMAI

Daugeliui pyktis pasireiškia įvairiais kūno negalavimais – visokiais skausmais, diegliais ir suprastėjusia savijauta. Į priekį žengiantys psichikos ir kūno ryšio tyrimai atskleidžia, kad besikaupiantis nepripažintas pyktis sukelia aukštą kraujospūdį, fizinį stresą, širdies sutrikimus, nugaros skausmą ir daug kitų kūno negalavimų. Nuolatinis pyktis ir nerimas visada veikia raumenis, kraują ir kaulus. Norint būti sveikiems, reikia ne tik vartoti vitaminus, valgyti sveiką maistą ir sportuoti, bet ir atsikratyti pykčio.

18. KATASTROFIŠKI LŪKESČIAI

Kai kurie žmonės gyvena nuolatinėje baimėje. Jie visada būgštauja, kad atsitiks kas nors baisaus, ieško bėdos, mąsto apie pavojus ir negali atsikratyti nesaugumo jausmo atsitiktinių pavojų kupiname pasaulyje. Tai yra baimės pagrindas. Kai tik žmogus priima jos sėklą ir ima laukti bėdos, keičiasi visas jo gyvenimas.

Kai kurie negali pripažinti, kad dauguma jų nelaimės lūkesčių neišsipildo, bet mintys apie nelaimę užvaldo jų gyvenimą. Tokie katastrofiški lūkesčiai pagrįsti perdėjimu ir bejėgiškumo jausmu. (Nesakome, kad nereikia paisyti sveiko atsargumo. Tačiau perdėtas atsargumas, užvaldęs visą žmogaus gyvenimą, – visai kas kita.) Katastrofiški lūkesčiai kyla, kai žmogus jaučiasi bejėgis ir labiau susitelkia į savo mintis negu į tai, kas iš tiesų vyksta šią akimirką. Jis nepasitiki savimi ir nepasinaudoja savo natūraliomis galimybėmis įveikti kliūtį. Tai į save nukreipto pykčio forma.

19. MAZOCHIZMAS

Mazochizmas yra mėgavimasis sau sukeltu skausmu. Mazochistas sąmoningai ar nesąmoningai mėgsta kančią, skausmas ir pažeminimas jam siejasi su malonumu ar pergale. Dažnas mazochistas vaikystėje yra patyręs smurtą ar pažeminimą, o dabar, sąmoningai ieškodamas panašių situacijų ir jomis mėgaudamasis, siekia valdyti praeities įvykius. Savo kankintojui jis nesąmoningai sako: tu nebegali manęs įskaudinti, nes aš pats save kankinu. Mazochistai ieško santykių, užduočių ar situacijų, kurios atneša kančią ar nesėkmę. Lytiniai mazochistai kankinami, niekinami ir žeminami patiria lytinį malonumą. Visas tokio žmogaus gyvenimas išreiškia neapykantą, bausmę ir pyktį, nukreiptą į save ir į kitus – dabartinius jo kankintojus.

20. SADIZMAS

Sadistai mėgaujasi kankindami kitus ir matydami savo sukeltą kančią. Tai suteikia galios, svarbos ir valdžios pojūčius. Sadizmo pagrindas yra silpnumas ir bejėgiškumo jausmas. Sadistas mėgaujasi valdydamas ką nors kitą ir jam kenkdamas. Sadizmas pasireiškia

daugybe būdų, įskaitant smurtinius santykius, kai žmogus įvairiais būdais skaudina, valdo, prievartauja kitą ar per daug iš jo reikalauja. Sadizmas yra tiesioginė pykčio raiška, užvaldanti individo gyvenimą.

21. KANKINYSTĖ, SUKELIANTI KALTĘ

Kankinys jaučia malonumą priversdamas kitus jausti kaltę, prievolę, sąžinės graužatį. Kankiniai dažnai elgiasi kaip šventieji, regis, nesavanaudiškai aukojasi. Tačiau jų persona rėkte rėkia: „Aš toks nuostabus ir nekaltas, žiūrėk, ką man padarei." Atrodo, kad kankinys vis aukojasi negaudamas tinkamo atlygio. Tačiau jo atlygis – pasitenkinimas, kurį patiria priversdamas kitus jaustis menkesnius ir kaltus.

Tai netiesioginė pykčio raiška, manipuliavimas ir prievarta. Pastebėkite tokius žmones ir jų saugokitės. Jeigu jaučiatės kokiam nors žmogui pernelyg skolingas, už jį menkesnis ar jam kaltas, vadinasi, jis savo elgesiu netiesiogiai išreiškė slaptą pyktį jums.

22. KRITIŠKUMAS, SMERKIMAS

Kai kurie žmonės linkę nuolat kitus (ir save) kritikuoti, smerkti. Kiekvienoje situacijoje jie ieško trūkumų ir kliaučių. Jų beveik neįmanoma patenkinti, jie neįžvelgia nieko gero. Perfekcionistai sau ir kitiems kelia pernelyg didelius reikalavimus. (Kai kurie tėvai šitokiu principu auklėja vaikus manydami, kad šiems tai naudinga.) Nesunku pastebėti, kad toks elgesys yra ne kas kita, o pykčio raiška, dangstoma visuomenės normomis ir, regis, geriausiais ketinimais. Tačiau svarbu suvokti, kad neįmanoma išugdyti geriausių kito žmogaus savybių nuolat baksnojant į trūkumus.

23. KALTINIMAS

Kaltinimas skiriasi nuo kritiškumo. Kritiški žmonės visada įžvelgia trūkumus, o kaltintojai savo santykių ar gyvenimo blogį projektuoja kituose žmonėse. Kaltintojas negali ar nenori prisiimti atsakomybės ar kaltės dalies. Priekaištaudamas jis slepia tikrąjį save ir savo klaidas. Kaltinimas yra tiesioginis išpuolis prieš kitą žmogų, ir tai reikia atpažinti. Be to, tai išpuolis prieš tiesą. O tiesa ta, kad, norint pakeisti ar pataisyti padėtį, užuot kaltinus kitą, reikia ieškoti savo kaltės dalies. Apgalvokite savo sprendimus ir pamąstykite, ką dabar įmanoma pakeisti.

24. APKALBOS

Mūsų kasdienybėje įsigalėjusios apkalbos yra vienas pavojingiausių ir nelemčiausių įpročių. Smagindamiesi apšnekame neigiamus žmogaus aspektus arba abejotinus poelgius. Tai natūraliai kursto nesantaiką tarp mūsų pašnekovo ir apkalbamo žmogaus. Be to, paskaloms plintant, skleidžiama žinia iškraipoma, ji sugadina apkalbamo žmogaus reputaciją ir gali lengvai virsti šmeižtu. Nukenčia ne tik apkalbų objektas: paskalūnai, tyliai skleidžiantys nuodus, patys panyra į pyktį ir neapykantą.

Išvardykite keletą būdų, kuriais pyktis reiškiasi jūsų gyvenime. Apie juos pamąstykite. Pastebėkite juos kasdieniame gyvenime. Juos surašydami ir apibūdindami pradėsite išsivadavimą nuo pykčio žalos. Vėliau tikriausiai norėsite išsiaiškinti pykčio priežastis. Daugelis žmonių tik miglotai nujaučia, kas juos slegia. Šiame procese savęs necenzūruokite. Neprivalote būti racionalus ar savikritiškas. Galite tikėtis visokių reakcijų. Šiuo metu tik žiūrėkite ir matykite.

Nesmurtiniai veiksmai yra stipriųjų ginklas.

MAHATMA GHANDI

PRIKLAUSOMYBĖ NUO PYKČIO

Mano mintys gali man pakenkti arba pagelbėti.
Nuolat renkuosi savo mąstymo turinį.

DR. GERARD G. JAMPOLSKY

Lengva tapti priklausomam. Priklausomybė yra sudėtingas procesas, ji daugeliu būdų įsitvirtina žmogaus patirtyje. Visi esame įpročių vergai. Įpročiai ir tvarka suteikia saugumo, tikrumo ir stabilumo pojūčius. Daugelis susitapatina su savo įpročiais ir nusistovėjusia tvarka. Kai ji sutrinka, žmonės jaučia pavojų, iškilusį savo gerovei.

Įprotis tam tikra priemone užtikrinti savo gerovę gali lengvai virsti priklausomybe. Tada atrodo, kad be šio įpročio (veiksmo, jausmo, medžiagos ar asmens) negalėsime gyventi. Kyla nerimas, ir trokštame vėl susigrąžinti prarastą gerą savijautą. Kol tai suvoksime, padarysime viską, kad patenkintume savo troškimą. Taigi esame priklausomi nuo savo įpročio, kurį siejame su savo gerove ir kuriuo naudojamės ne pagal paskirtį. (Be įpročių, galime tapti priklausomi nuo bet ko, kas tik suteikia palengvėjimą, – nuo sapnų, fantazijų, žmonių, jausmų, veiksmų.)

Įprotis, virtęs priklausomybe, varžo mūsų laisvę: jaučiamės be jo negalintys išsiversti. Nuo jo priklauso mūsų sprendimai, veiksmai ir santykiai. Už tą trumpalaikį gerovės pojūtį mokame didžiulę kainą – tai priklausomybės padariniai, kurių paprastai nesuvokiame.

Priklausomybė gali išsivystyti įvairiais būdais ir tenkina visokius poreikius. Priklausomybė nuo pykčio yra vienas dažniausių, pražūtingiausių ir sunkiausiai atpažįstamų potraukių. Kaip ir alkoholikas ar narkomanas, pikčiurna iš pradžių jaučiasi gerai ir užkimba ant pykčio masalo, o paskui pamažu auganti priklausomybė ryja jo gyvenimą ir sukelia skausmingų padarinių.

Norint atsikratyti priklausomybės, geriausia pažvelgti jai tiesiai į akis, išsiaiškinti, kaip ji veikia, kada kyla ir kaip manevruoja, perprasti jos melą, klastingus pažadus ir didžiulę kainą, kurią mums tenka sumokėti. Visiškai suvokus priklausomybės procesą, galima žengti antrą žingsnį – išsivaduoti iš priklausomybę palaikančios baimės patenkinant jos keliamą poreikį.

Prieš gilindamiesi į šį procesą, panagrinėkime kai kurias priklausomybės funkcijas.

Priklausomybių funkcijos

Priklausomas žmogus gali galvoti tik apie savo potraukį – kaip gauti dar vieną „dozę“. Tada tikslai susiaurėja, dėmesys atbunka ir gyvenimas labai nuskursta. Tiesa, daugeliui tai teikia palengvėjimą. Atbukus dėmesiui, esame nejautresni ir mažiau imlesni nepageidaujamiems jausmams ir potyriams. Šiuo atveju priklausomybė atlieka gynėjo nuo skausmo ir nerimo funkciją. Tačiau ji neleidžia įžvelgti sunkumų, kuriems reikėtų skirti dėmesio. Tada laikinai palengvėja, tačiau priklausomybės slepiama ir kartu aštrinama krizė vis tiek stiprėja ir vis labiau slegia.

Priklausomybė gali teikti malonumą, galios, didybės, nepažeidžiamumo pojūčius. (Daugelį tai apsaugo nuo bejėgiškumo ir saviniekos.) Nors priklausomybės sukelti malonūs jausmai laikini, jų troškimas vis stiprėja, kol galų gale žmogus nebemato jos padarinių

ir nepastebi, kad priklausomybei vystantis „dozės“ didėja – gerai savijautai užtikrinti reikia vis didesnės. Auga ne tik „dozės“, bet ir žala gyvenimui. Daugelį žmonių priklausomybė pavergia ir jie po truputį netenka visko.

Priklausomybė suteikia apgaulingą saugumo pojūtį. Ją tenkindamas individas jaučiasi saugus ir užtikrintas. Tačiau tiesa ta, kad priklausomybė tikrąją apsaugą atima, – apakintas žmogus negali grįsti savo gyvenimo tikrosiomis vertybėmis ir stabilumu.

Švelnaus būdo Lenis buvo linkęs bėgti nuo sunkumų ar konfliktų. Jis bijodavo viešai kalbėti, įžeisti kitus ir klysti. Nuo to nukentėjo jo karjera. Nepaisant puikių įgūdžių, jam nesisekė pelnyti paaukštinimo, vis gaudavo žemesnes pareigas. Per vieną ginčą darbe tiesioginio viršininko akyse Lenis patyrė persilaužimą. „Daugiau negalėjau kęsti, – pasakojo jis. – Pajutau, kaip išraudau, tada tiesiog išsižiojau ir viską išklojau tiesiai šviesiai.“ Didelei Lenio nuostabai, jis nebuvo nutildytas, bet savo protrūkiu pelnė pagarbą. Kolegos ėmė žvelgti į jį kitaip – pripažino jo vertę.

Leniui tai buvo pirmoji pykčio patirtis. Jam tai patiko, nes suteikė trokštamą galios ir stiprybės pojūtį. Gera savijauta išliko. Tačiau netrukus jis įklimpo. Užuot puoselėjęs savivertę ir mokęsis konstruktyviai bendrauti, Lenis tapo priklausomas nuo savo proveržių. (Panašiai vaikai priklauso nuo pykčio priepuolių.) Lenis, liedamas įniršį, sustabdydavo kolegas, valdydavo padėtį ir gaudavo trokštamo dėmesio. Netrukus jis ėmė siautėti namie ir pasiekdavo, ko norėdavo, nors ir skleisdamas slogutį.

Priklausomybės nuo pykčio padariniai

Netrukus Lenį pavergė priklausomybė nuo pykčio. Iš pradžių ji teikė stiprybės pojūtį. Lenis net nepastebėjo, kad artimi draugai ir

šeimos nariai ėmė vengti su juo bendrauti. Pykčio jis nesiejo nei su virškinimo sutrikimu, nei su blogais sapnais. Tačiau netrukus Lenis pajuto, kad be pykčio būtų pažeidžiamas, išnaudojamas ir ignoruojamas. Pyktis tapo svarbiu poreikiu. Ir Lenis buvo pasiruošęs mokėti jo kainą.

Supykus dažnai užplūsta laikina stiprybė, energija, teisumo, galios ir valdžios pojūčiai. Kaip ir alkoholis, kilusi pykčio banga gali nuslopinti baimę, vidinius stabdžius ir abejones. Laikinai jaučiame trokštamą laisvę ir galią.

Be to, pyktis gali sudrumsti loginį mąstymą ir sukelti teisumo pojūtį. Supykus abejonės ir jų poreikis išnyksta. Tada neryžtingiems žmonėms lengviau priimti sprendimus. Tačiau jie nesupranta, kad nusprendė ne *jie*, o juos užvaldęs pyktis. Tokių sprendimų padariniai retai būna teigiami.

Pyktis leidžia pasijusti teisiam ir atlikti daug veiksmų, kurie esant ramiam atrodo nepriimtini. Jis skatina išsakyti neigiamas mintis ir jausmus, kuriuos laikėme savyje ir kuriuos galbūt geriau nutylėti. Žinoma, įniršiui nuslūgus, žodžių nesusigrąžinsi. Nuo tam tikrų padarinių negelbės nė atsiprašymas. Išsiliedami galime jaustis gerai, tačiau vėliau, viską suvokus, dažnai prireikia gailėtis ir už savo veiksmus gauname vienokį ar kitokį atpildą.

Pasirengimas pykčio dietai

Įvadiniuose skyriuose siūlomus pratimus galima laikyti pasirengimu pykčio dietai. Jie nagrinėja pykčio temą platesniame kontekste ir padeda išpurenti mąstymo ir širdies dirvą, t. y. padeda suprasti šios dietos poreikį ir pasiruošti jos laikytis. Šie pratimai paprasti, bet labai veiksmingi. Jie padės įsigilinti į savo gyvenimą ir pradėti valytis nuo pykčio.

Pirmas pasirengimas – automatiškas pyktis

Išvardykite situacijas, kurios automatiškai sukelia pyktį ir liūdesį. Kokie žmonės, mintys, prisiminimai ar aplinkybės sužadina šiuos jausmus? Dabar tai prisiminkite ir surašykite. Jeigu šiandien dar su kuo nors panašaus susidursite, tai irgi pastebėkite ir aprašykite. Užuot aklai reagavę į tokias situacijas, dabar jas stebime.

PYKTIS KAIP TAPATUMAS

Kas aš būčiau be savo pykčio?

Nelaimei, pyktis, kurį daugelis žmonių patiria kasdien, gali įsiskverbti į jų tapatumą: sunkaus būdo žmogus, peštukas, pašaipūnas, karys, kankinys ir kt. Tokiu tapatumu jie apsiginkluoja, kad pateisintų savo pyktį ir apsisaugotų nuo atpildo. Tapatumui sustabarėjus, virtus įpročiu, žmogus užmiršta, kad jį prisiėmė kaip aktorius vaidmenį. Taip įgytas tapatumas atrodo neatsiejama savojo *aš* dalis, be kurios žmogus būtų nežinia kas. Tačiau netikras tapatumas atima trokštamą laimę, gebėjimą prisitaikyti, trikdo bendravimą ir santykius su artimaisiais.

„Kas aš būčiau be savo pykčio? – paklausė Rodžeris ir tuo pačiu įkvėpimu atsakė: – Būčiau mėmė, pataikūnas, skuduras po visų kojomis.“ Jis su žmona lankė terapiją norėdami įveikti santuokos bėdas. Rodžeris į viską pirmiausia reaguoja kaip kietas vyras, linkęs gintis nuo kaltinimų.

„Neleisiu jai lipti man ant galvos“, – šiaušdavosi jis, kai žmona išsakydavo savo poreikius ar nusivylimą. Užuot išklausęs žmoną, jis iš karto jos žodžius priimdavo kaip kritiką. „Ar ji sako, kad aš blogas?“ – purkštaudavo jis. Karas tęsėsi. Kiekvienas pokalbis virsdavo kova. Rodžerio požiūriu, jo gyvenimas atsidūrė pavojuje. Jis jautė prievolę bet kokia kaina apginti savo kaip vyro tapatumą. „Aš kietas vyras“, – vis kartodavo.

Deja, kol Rodžeris laikėsi „kieto vyro“ tapatumo, nevertėjo tikėtis, kad jis įveiks bėdas ar netgi suvoks savo situaciją. Užkietėjęs tapatumas neleido jam klausytis ir suprasti, kad žmonos poreikiai bei jausmai galbūt visai nesusiję su juo. Jis negalėjo rasti sprendimo ir priimti tiesos apie save patį. Tai keli iš padarinių, kurie pasireiškia pykčiui, baimei ir įsitikinimui savo teisumu (trys tos pačios monetos pusės) įsiskverbus į žmogaus savivoką.

Nelaimei, tam tikras tapatumo formas, už kurių slypi pyktis, visuomenė priima, palaiko ir skatina. Kai kuriose grupėse yra šaunu būti konkurencingam ir ambicingam, visomis išgalėmis kilti karjeros kopėčiomis – nesvarbu kiek pakeliui nusirita galvų ir pridaroma žalos. Nugalėtojas pasiima viską ir sulaukia susižavėjimo, plojimų ir liaupsių.

Tačiau save suvokiant kaip nugalėtoją ir su šiuo vaidmeniu susiliejant, atsiranda dar viena klaidingos savivokos forma. „Nugalėtojas“ jaučiasi galingas, geresnis ir stipresnis už kitus. Tačiau jis neįsisąmonina tikrųjų priemonių, kuriomis pasiekė tikslą, ir jų poveikio kitiems.

Esama ir kitų trūkumų. Susitapatinus su vaidmeniu, titulu ar padėtimi, saugumo jausmas išlieka neilgai. Netrukus kas nors titului meta iššūkį ir nugalėtojas ima būgštauti ir nerimauti, kad trapų pranašumą praras, virs pralaimėtoju ir neteks laikinos savivokos.

Be to, visada tenka skinti savo darbų vaisius. „Ką pasėsi, tą ir pjausi“ – tai nepakeičiamas gyvenimo dėsnis. Galime teisinti savo poelgius prisidengę Laimėtojo, Kieto Vyro ar kita kauke, tačiau vi-

sada patirsime savo minčių, veiksmų ir darbų padarinius. Apgaulinga savivoka laikinai apakina, tačiau šį pavojų būtina pastebėti. Kaip tik todėl labai svarbu žingsnis po žingsnio išsamiai išsiaiškinti dabartinės savo padėties ištakas.

Pykčiu pagrįstos tapatumo formos

Toliau pateikiame kai kurias tapatumo formas, kuriomis pyktis prisidengia ir pasireiškia. Nenustebkite, kad kai kurias iš jų jau nešiojate ar jaučiate jų padarinius. Tai Valdovas, Pašaipūnas, Bejėgis, Kankinys, Auka, Tobulybė (Perfekcionistas), Galios Brokeris, Įkyruolis ir Perdėtai Rūpestingas Draugas. Šį sąrašą papildykite savomis tapatumo formomis ir pamąstykite, kokį poveikį daro jūsų prisiimtas vaidmuo.

Toliau aprašome keletą būdų, kuriais pasireiškia įvairios tapatumo formos.

Valdytojas

Gali pasirodyti, kad valdytojas, pasižymintis išskirtine galia, žiniomis ir galimybėmis, pajėgia prisiimti atsakomybę. Daugelis noriai pasiduoda jo įtakai ir pasikliauja juo kaip vedliu į sėkmę. Iš pažiūros ši valdžia atrodo naudinga, negana to, valdytojas gali teigti, kad vadovauja jūsų labui, – siekia didžiausio gėrio visiems nuo jo priklausomiems žmonėms. Iš dalies tai gali būti tiesa, kita vertus, valdytojas primeta *savo* gėrio sampratą, o valdomasis atsisako savo supratimo apie tai, kas yra gera jam.

Negana to, reikia mokėti dar didesnę kainą. Asmens suvokimas, kad gali valdyti kitus, arba poreikis valdyti pagrįstas nepagarba, t. y. požiūriu, kad kitas nepajėgus valdyti savo gyvenimo ir gali būti tarsi šachmatų figūrėlė valdytojo rankose. Iš tiesų valdytojas ne tik nemato geriausių kito žmogaus bruožų, bet ir žvelgia į jį kaip į objektą, nelygiavertį sau. Valdytojas netiesiogiai siunčia žinią, kad jis geresnis (protingesnis, stipresnis) už tave ir kad tau *reikia* jo. Tokiu būdu kiti verčiami jaustis priklausomi ir nevisaverčiai, nesugebantys priimti sprendimų ir pasinaudoti savo prigimtinėmis galimybėmis. Niekada nėra sveika leistis valdomam, net visiško silpnumo akimirką. Didžiausią paslaugą jums gali padaryti tas, kuris padeda rasti jėgų tvirtai atsistoti ant žemės.

Įkyruolis

Kita pykčiu grįsta tapatumo forma yra įkyruolis. Ją galima vadinti ir viliokliu, žavėtoju ar gundytoju, o kraštutiniu atveju tai apgavikas. Toks žmogus yra žavus, malonus, plačiai besišypsantis. Su juo gera. Kai kurie skleidžia charizmą, sukuriančią laimės ir džiugesio atmosferą. Įkyruolis ką nors siūlo žadindamas jausmus, vaizduotę, viliodamas žodiniu ar nebyliu pažadu.

Tačiau ar dažnai įkyruolis savo pažadus tęsi? Ko prašo mainais? Daug žmonių, dosniai sumokėję, susivokia likę tuščiomis rankomis.

Įkyruolis su jumis žaidžia, naudojasi savo gundančiu žavesiu, kuris jam suteikia savivertės ir stiprybės pojūtį. Kai kurie mėgaujasi savo apgaulingumu. Jiems pavyko jus apsukti apie pirštą. Tada jie pasijunta geresni, protingesni, svarbesni. Šie žmonės žaidžia katę ir pelę.

Kiekviena pykčiu pagrįsta tapatumo forma sukuria savo scenarijų. Išsivadavę iš pykčio spąstų ir būdami savimi galime įžvelgti tikrąją visų dalykų esmę, tada nesileisime įtraukiami į kitų žaidimus.

Antras pasirengimas

PRATIMAS: NUSIIMKITE KAUKĘ

1. Išvardykite kai kuriuos savo vaidmenis, primestus pykčio. Aprašykite, kaip atlikdami šiuos vaidmenis elgiatės su kitais. Savęs nekaltinkite, tik pastebėkite tai, kas vyksta.
2. Išvardykite keletą būdų, kuriais kiti jus įtraukia į savo atliekamų vaidmenų žaidimus. Aprašykite, kaip tai vyksta. Palikite tai „susigulėti".
3. Parašykite trumpą kiekvieno išvardyto vaidmens scenarijų. Pamąstykite, kokias žinias, pageidavimus, reikalavimus, nuostatas siunčiate ir gaunate. Ar visa tai sveika jums ir tiems, su kuriais bendraujate?

   Pratimas gali pasirodyti sunkesnis nei iš tiesų yra. Atlikite jį žingsnis po žingsnio. Taip kasdien kils naujų minčių ir idėjų. Įžvalga ir išmintis aštrės paprasčiausiai gyvenant savo gyvenimą.

APSISAUGOJIMO TECHNIKA

Tas, kuris negreitas pykti, yra geresnis už stipruolį –
Savo aistrų valdovas geresnis nei miesto užkariautojas.

BEN ZOMA



Natūrali supykusio žmogaus reakcija yra kaltinimas, puolimas ar noras, kad skriaudėjui būtų blogai. Tačiau taip tik kenkiame kitiems ir sau: tada pyktis stiprėja, o padėtis nepasitaiso – paprastai tik dar pablogėja.

Apsisaugojimo technika yra svarbi priemonė nuo pykčio. Tačiau ja bus sunku pasinaudoti užėjus įniršiui, jeigu jos neišmoksite iš anksto. Todėl išnagrinėkite ją dabar ir išmokite taikyti. Šią techniką įsisavinę, prireikus veiksmingiau ja pasinaudosite. Jeigu sunku ją suprasti ar atlikti pratybas, įsivaizduokite neseniai jus supykdžiusį žmogų ar situaciją – ką nors, kas tebekursto jūsų pyktį.

Pratybas sudaro nemažai žingsnių, ir supykę galite visų neprisiminti. Viskas gerai. Bent vienas iš šių žingsnių pritaikytas padarys nemenką poveikį.

Žingsniai

1. Pajutę kylantį pyktį, nutraukite bet kokią veiklą. Pastovėkite ar pasėdėkite visiškai ramiai. (Pyktis dažnai pasireiškia kūno reak-

cijomis.) Giliai pakvėpuokite. Pabūkite ramiai, kaip tik galite. Įkvėpkite ir iškvėpkite po 10 kartų.

2. Savo padėtį apmąstykite atsižvelgdami į kuo bendresnį kontekstą – į visą savo gyvenimą. Kad ir kas būtų pastatyta ant kortos, suvokite, jog tai ne pasaulio pabaiga.
3. Pykčiui kylant, sąmonė suregs tūkstančius priežasčių, dėl ko jūs esate teisus, o kiti klysta, arba pagrįs jūsų teisę piktintis. Pyktį palaiko ir visuomenės nuostatos – individas skatinamas atsikirsti, nenusileisti, siekti to, kas jam priklauso. Tad šis žingsnis yra pripažinti prielaidą, kad galite klysti. Supraskite, kad nirštant neįmanoma aiškiai išvysti ar suvokti padėties. Taip pat supraskite, kad kita pusė irgi turi savo požiūrį ir jaučiasi teisi kaip jūs. Bent šią akimirką pripažinkite, kad priešininkas gali būti teisus. Pasakykite sau, kad neprivalote visada būti teisus, kad gyvenime dar turite marias laiko savo tiesai įrodyti ir galėsite būti teisus kitą kartą.
4. Supraskite, kad pyktis priklauso tik nuo jūsų požiūrio į savo padėtį, – pats pasakojate sau apie tai, kas vyksta. Tačiau jūsų vaizduotė nebūtinai atspindi tiesą. Taip pat suvokite, kad dažnai pyktis sukelia paranoją ir daugiausia tūžtame manydami, jog kita pusė mums kenkia ar tyčia mus piktina. Žengdamas šį žingsnį pasakykite sau, kad kitas žmogus galbūt irgi mano, jog jam kenkiate, ir tik stengiasi nuo jūsų apsiginti. Dabar eikime dar toliau: įsivaizduokite, kad kitas žmogus iš tiesų stengėsi jums padėti ir savo poelgiu siekė jums gero, nors taip neatrodo.
5. Ant žmogaus, kuriam jaučiame užuojautą, pykti negalime. Tad įsivaizduokite situaciją, kuri jums sužadintų užuojautą priešininkui, pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad jis labai kenčia.
6. Dabar atleiskite tam žmogui už tai, kad jus supykdė.

7. Dabar atleiskite sau už pyktį ir savo poelgius.
8. Pamąstykite, kaip galėtumėte į savo padėtį pažvelgti kitaip ir priešą paversti draugu. Pagalvokite, kaip galėtumėte jam padėti. Tai padarykite.

   Tam tikrą akimirką būtinai pajusite, kad giliai viduje kažkas nuslūgo. Gali apimti ramybė, pasitenkinimo jausmas. Kartais žmogus ar situacija labai greitai atsiunčia atsaką ir reikalai patys pasitaiso. Bet kokiu atveju pasijusite geriau ir vėliau prisiminus tą žmogų ar situaciją nebereikės valytis nuo pykčio. Galų gale pyktis visai išnyks ir pajusite atsinaujinusią meilę.

   Šis pratimas veiksmingas, jį galima atlikti bet kur ir bet kada.

Atvejo tyrimas

Marsija ištekėjusi už valdingo vyro. Jis, įžengęs į kambarį, imdavo žerti savo reikalavimus, o ji jautėsi menka ir bejėgė jam pasipriešinti. Ištyrus Marsijos požiūrį į vyrą paaiškėjo, kad jis jai atrodė galingas, protingas sėkmės kūdikis, gebantis susivaldyti, o ji pati manė esanti vyro priešingybė. Šie jausmai nejučia ją pavergė jau tą akimirką, kai jį pamatė.

Norėdami greitai suvaldyti šią automatišką reakciją, paprasčiausiai pakeitėme Marsijos požiūrį į vyrą. Nors jis atrodė nepriekaištingai ir demonstravo savo galią, Marsija ėmė žvelgti į jį kaip į žmogų, neseniai grįžusį iš ligoninės, kur buvo gydomas elektrošoku. Ji įsivaizdavo, kad jo įžūlumas bei įniršis yra gydymo padariniai ir kad ji jokiu būdu nenusipelno tokio jo elgesio.

Kitą sykį, kai vyras, įžengęs pro duris, ėmė Marsiją žeminti, ji pažvelgė į jį kaip į pjesės veikėją. Tada vyras nebegalėjo jos išgąsdinti – Marsija jam jautė gailestį ir tik šypsojosi. Elgesio modelis pakito. Marsija pajuto savo jėgą ir suprato, kad anksčiau pati savo

požiūriu į vyrą jam suteikdavo galią ją valdyti. O paskui žingsnis po žingsnio jie išmoko laikytis labiau lygiaverčio žaidimo taisyklių.

Nesvarbu kaip žmonės būtų pasielgę, visada jie turi teigiamų savybių. Vėliau, kai nusiraminsite, apie tai pamąstykite. Kai Marsija su vyru pradėjo derinti santykius, jai nebereikėjo laikytis susikurto jo įvaizdžio – atvira sąmone ji ėmė matyti jį ir save tikroviškai. Norint pasinaudoti apsisaugojimo technika ir pakeisti nusistovėjusius elgesio modelius, būtina iš karto sutelkti mintis ir dėmesį į tai, kas jus nuramina ir pakeičia pusiausvyrą. Svarbiausia neleisti rutuliotis įprastam vidiniam dialogui.

II DALIS



Pykčio dieta



PYKČIO DIETA. APŽVALGA

Sveikiname pradėjus PYKČIO DIETĄ. Šioje knygos dalyje pateikiame 30 dienų programą, kuri išmokys valdyti savo gyvenimą ir maloniomis priemonėmis gerokai sumažinti pyktį.

Kiekviena diena skirta vis kitai pykčio formai. Skyrius apima vieną dieną: paaiškina tam tikrą pykčio formą, kad suprastumėte, iš kur pyktis kyla ir kokiais būdais pasireiškia jūsų gyvenime. Taip pat išsiaiškinsite įvairius būdus, kuriais ši pykčio forma veikia jus. Be to, pateikiame konkrečias nuorodas ir pratimus, padedančius kiekvieną pykčio formą atpažinti ir atsikratyti jos tironijos.

Kiekvieną pykčio formą pakeičia tam tikras priešnuodis. Kaip maisto dieta pyragaičius siūlo pakeisti vaisiais, taip ir čia nurodysime tam tikrus pykčio pakaitalus. Tada, kylant pykčiui, užuot pasidavę jo įtakai, greitai atliksite pratimą – pasinaudosite priešnuodžiu. Savaiminė reakcija į pyktį yra kančia, pasireiškianti kūne ir gyvenime. Tačiau žinojimo galia išlaisvins jūsų dėmesį nuo neigiamų minčių ir galėsite valdyti savo mąstymą, jausmus ir reakciją. Tada savaime pagerės sveikata, įgysite išminties ir geros valios.

Ši dieta nuostabi tuo, kad rezultatą pajusite iš karto. Kuo rūpestingiau jos laikysitės, tuo greitesnė ir ryškesnė bus naujo gyvenimo aušra.

Galite tikėtis, kad kai kurie skyriai su juose nagrinėjamomis pykčio formomis bus sudėtingesni. Gali kilti pasipriešinimas. Nesirūpinkite, tik paprasčiausiai laikykitės tos dienos nuorodų, kad ir kaip jaustumėtės. Keičiantis įpročiams ir kasdienybei, normalu jausti įvairų nusivylimą ir pasipriešinimą. Tai įpročio energija, kuri stengiasi išlikti. Jeigu to nesureikšminsite ir nenuleisite rankų, nusivylimas ir pasipriešinimas savaime išnyks.

Taip pat reikia tikėtis, kad kai kurie skyriai bus jums reikšmingesni. Žmonės nevienodai jautrūs įvairioms pykčio formoms. Vis tiek perskaitykite kiekvieną skyrių – galbūt savyje atrasite daugybę netikėtų dalykų ir daug sužinosite apie jus supančius žmones.

Praleidus dieną, nevalia peršokti vieno ar dviejų skyrių. Skaitykite nuo ten, kur baigėte praeitą kartą. Kai kas gal norės vieną skyrių panagrinėti ilgiau ar tarp skyrių padaryti pertrauką. Būkite lankstus ir nemanykite, kad klystate. Tiesiog eikite pirmyn diena po dienos, kaip tik galite. Netgi vienos dienos darbas – vienas iki galo atliktas skyrius – gali pakeisti gyvenimą. Kiekviename skyriuje gausu peno – tikra puota. Tačiau geriausia medžiagą krimsti po truputį ir gerai įsisavinti.

Pradėję programą, išmoksite naujų gyvenimą gerinančių technikų. Kai jas įsisavinsite, nuolat naudositės. Žinoma, kuo daugiau jas taikysite, tuo jos bus lengvesnės ir paprastesnės.

Kas kelinta diena skirta medžiagai kartoti ir pataisoms. Ši diena labai svarbi. Tai metas susisteminti medžiagą ir taisyti žalą, kurią tam tikra pykčio forma galėjo padaryti jums ar kitiems. Kai kam vienos dienos neužtenka – prireikia kelių dienų. Gerai: kartoti ir taisyti žalą galite ir keletą dienų. Išmoktai medžiagai susisteminti ir pratyboms skirkite tiek laiko, kiek, jūsų manymu, reikia. Šių idėjų įsisavinimas gali užtrukti. Neužmirškite, kad kiekvienas turime savo tempą, – į tai reikia atsižvelgti. Būkite sau malonus ir kantrus. Tai pats geriausias vaistas.

Atliekant pratimus naują medžiagą suvokti lengviau. Žinios, taikomos praktiškai, visada greičiau įsisavinamos.

Svarbiausia pamėgti šią kelionę. Pykčio dieta neturėtų būti sunki ir neturėtų kelti poreikio teisintis. Kaltė irgi nėra jos sudedamoji dalis. Taip pat nereikia bausti – nei savęs, nei kitų.

Šią dietą atlikti ir įsisavinti gerai sekasi kartu su kitais žmonėmis, kurie jos laikosi. Nuostabu keliauti su bendraminčiais, teikiant bei gaunant pagalbą.

PIRMA DIENA

NUOSKAUDA

Būti nuskriaustam ar apvogtam – tai niekis,
Jeigu to neprisimeni.

KONFUCIJUS



Vieną dieną Sandra sužinojo, kad Nina, daug metų buvusi geriausia draugė, ją apšnekėjo už nugaros. Ne tik apšnekėjo, bet ir melavo į akis. Draugė, kurią Sandra laikė artimesne už seserį, veidmainiavo ir ja nebuvo galima pasitikėti.

Sandra jautėsi priblokšta. Ji ne tik nutraukė draugystę su Nina, bet ir ėmė abejoti savo sprendimais. Abejonės augo ir galiausiai virto nepasitikėjimu savimi. Sandrai gyvenimas apkarto.

Po kurio laiko Nina mėgino pasikalbėti su buvusia drauge, tačiau ši nenorėjo apie ją nė girdėti. Sandra tvirtai nusprendė Ninos daugiau neįsileisti į savo gyvenimą, apie ją nekalbėti ir neklausyti jos nuomonės. Sandros požiūriu, susitaikyti buvo neįmanoma. Jai Nina buvo mirusi. Akivaizdu, kad Sandra laikė didžiulę, nenumalšinamą nuoskaudą.

Nuoskaudos pobūdis

Nuoskaudos mums tokios įprastos, kad retai atrodo, jog tai negeras dalykas. Kai kas nors mums pakenkia (ar bent taip manome), atrodo natūralu nuo skriaudiko užsidaryti, atsitverti siena. Tampame teisėjais, nepriimančiais jokios apeliacijos.

Kai skundžiamės kitiems, kaip nukentėjome (taip vis guodžiamės draugams), jie paprastai mus palaiko. Su mumis pasielgta šlykščiai ir turime teisėtą priežastį pykti ant savo skriaudikų – jų nekęsti, nepaisyti, juos maišyti su purvais. Juk mums prikiaulino ir verta juos išguiti iš savo gyvenimo, jeigu nenorime vėl nukentėti. Taip apsidrausime, tačiau didžiule kaina, apie kurią nė nenutuokiame. Taip pat nesuvokiame, kad laikydami nuoskaudą darome tai, ko stengiamės išvengti: kenkiame sau.

Kiekviena laikoma nuoskauda širdyje surambėja. Tai mus apsunkina ir trikdo mūsų ryšį su gyvenimu. Kai gyvenime atsiras kas nors nauja ar nuostabu, negalėsime to priimti. Nuoskauda yra nedidelė laikrodinė bomba, kelianti baimę, nuodijanti mūsų jausmus kitiems, žadinanti nepasitikėjimą ir neleidžianti pastebėti daug gėrio.

Be to, svarbu suvokti, kad čia veikia ir *savaime išsipildančios pranašystės* principas. Jeigu apie ką nors mąstysite, to tikėsitės ir įsivaizduosite tai vykstant, spėkite, kas atsitiks – tai ir prisišauksite. Galvodami apie kitų padarytas skriaudas neišvengiamai pritraukiame tokią patirtį, ir netrukus atrodys, kad pasaulis pilnas apgavikų ir piktadarių, trokštančių jus nuskriausti. O iš tiesų jums pakenks iš pažiūros nekalta jūsų nuoskauda. Ji bus apribojusi jūsų mąstymą ir užtraukusi bėdą.

Kaip laikome nuoskaudas

Nuoskaudas laikome keliais būdais. Pirma, apie jas mąstydami. Tada nuoskauda atrodo svarbi ir įsitvirtina gyvenime. Manome, kad skriaudiką ignoruojame, su juo nebendraujame, bet mąstydami

apie jį ir jo padarytą skriaudą iš tiesų jam skiriame *daug* dėmesio. Taigi jis kasdien su mumis, labai arti.

Antra, nuoskaudą stiprina klaidingas įsitikinimas, kad ji nežalinga. Jau kalbėjome, kad iš pažiūros nekalta nuoskauda visada veikia nuskriaustąjį.

Trečia, nuoskaudą maitina tikėjimas, kad ji pagrįsta ir turime teisę ją laikyti, o atleisti kvaila. Nesuprantame, kaip galėtume gyventi be nuoskaudų, kurios mus apsaugo. Iš tiesų verta pamąstyti, kaip gyvename *su* jomis.

Nesąmoningos nuoskaudos

Patikėkite, įmanoma laikyti nuoskaudą to nesuvokiant. Daugelis žmonių nesupranta savo jausmų. Nesupranta ir savo reakcijos tą akimirką, kai kas nors atsitinka. Klaidingai supranta pasakytus žodžius ir nuleidžia juos negirdomis. Iš pažiūros atrodo, kad jie nieko neima į širdį, tačiau iš tiesų įsižeidžia tylomis, nesąmoningai. Nelaimei, tai atsitinka labai greitai ir žmogus nespėja suvokti situacijos. Jis gali tik pajusti nuoskaudą ar nemalonumą. Galbūt supranta, kad užsisklendė, tačiau apie šią situaciją daugiau negalvoja.

Vėliau prisiminę žmogų, su kuriuo kilo toks konfliktas, ir nesuvokdami, kaip nuoskauda griauna santykius, galime prisigalvoti priežasčių vengti to žmogaus draugystės. Gali pasirodyti, kad mums su juo neįdomu ar kad jis pasidarė nuoboda. Tiesiog nenorime jam paskambinti. Tad šitaip nesąmoningai laikome nuoskaudą.

Kaip ašaka gerklėje nuoskauda įstringa širdyje ir mintyse ir trikdo bendravimą su žmogumi, kuriam ją jaučiate.

ŠIANDIENOS DIETA

Atsikratykite vienos nuoskaudos

Tolesnis pratimas (ir visi kiti knygos pratimai) paprastas. Nepadarykite jų sudėtingesnių nei yra, tik sekite nurodymus. Kasdienės sąmoningumo pratybos padės atsikratyti daugelio nesusipratimų ir nuoskaudų, kurias laikėte ne vienerius metus. Nieko daugiau nereikės, tik suvokti. Suvokimas yra veiksminga priemonė, skatinanti savaiminius pokyčius.

PIRMAS ŽINGSNIS: SURAŠYKITE ASMENIS, KURIEMS JAUČIATE NUOSKAUDĄ

Sąrašas gali nustebinti, tačiau neverta dėl to nerimauti. Tik surašykite visus, kas ateina į galvą.

ANTRAS ŽINGSNIS: SURAŠYKITE, KAIP KIEKVIENAS ŽMOGUS JUS ĮSKAUDINO

Ši dalis taip pat stulbinanti. Gali pasirodyti, kad tą pačią kiaulystę jums padarė daug žmonių ne po vieną kartą. Paskui pastebėsite, kad jus verčia užsisklęsti daugybė dalykų. Rašydami savęs ir kitų žmonių nesmerkite. Tik viską surašykite. Dabar tiriate.

TREČIAS ŽINGSNIS: PARAŠYKITE, KAIP ILGAI LAIKOTE NUOSKAUDĄ

Tai irgi įdomu. Kai kas atranda, kad nuoskaudą laikė 20 metų, kitas – tik kelis mėnesius ar dienas. Pastebėkite savo įprotį įšaldyti laiką ir veiksmą. Ilgai laikydami nuoskaudą netiesiogiai sakome sau, kad niekas nesikeičia – neaugame nei mes, nei kiti; tai, kas buvo svarbu anksčiau, taip pat svarbu ir dabar.

Pavyzdžiui, viena moteris pastebėjo, kad daugelį metų negalėjo atleisti buvusiam vaikinui už tai, kad į mokinių šokių vakarą pakvietė jos draugę, o ne ją. Anuomet ji jautėsi įžeista. Dabar ji –

daug ko patyrusi trijų vaikų motina, tai supratusi, paklausė savęs, ar tebesijaučia taip pat įžeista kaip anuomet. Ir jos reakcija jau buvo kitokia: ji pamąstė, kodėl jis taip pasielgė, ir staiga suprato, kad ji ruošėsi palikti mokyklą ir stoti į koledžą, o vaikiną tai žeidė. Bijodamas ją prarasti jis pasirinko kitą merginą – pradėjo išsiskyrimo procesą. Moteriai ir dabar tai neatrodė protingas sprendimas, tačiau nebeliūdino. Dauguma kenčiame nuo senų žaizdų, lyg jos būtų padarytos vakar, o geriau jas aiškiai ištirti atsižvelgiant į dabartinį save, į savo patirtį, kuri svarbi dabar.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: NUOSKAUDŲ PAKEITIMAS

A. Peržiūrėkite savo sąrašą. Parašykite po vieną savybę, dėl kurios mėgstate kiekvieną žmogų, arba po vieną gerą darbą, kurį jums padarė kiekvienas žmogus.

B. Peržvelkite surašytas priežastis, dėl kurių laikote nuoskaudas. Prie kiekvienos nuoskaudos priežasties parašykite, kokiu atveju elgėtės panašiai. Jeigu galite, paminėkite savo elgesio priežastis. Pamąstykite, ar šis elgesys vis dar atrodo neatleistinas.

C. Vėl prisiminkite, kaip ilgai laikėte nuoskaudą. Aprašykite nuoskaudos laikymo padarinius – ką dėl to praradote? (Jeigu iš karto negalite atsakyti, pamąstykite. Atsakymas gali ateiti vėliau, nejučia.)

PENKTAS ŽINGSNIS: NUOSKAUDŲ IŠTAISYMAS

A. Paklauskite savęs: ko reikėtų, kad nuoskauda praeitų? Pamąstykite. Atsakymas gali neateiti į galvą iš karto. Kantrybės. Vis grįžkite prie šios pratimo dalies ir anksčiau ar vėliau sprendimą rasite. Jeigu vis dėlto atsakymo nesugalvotumėte, paklauskite savęs, ar norėtumėte atsikratyti nuoskaudos, jeigu gautumėte tai, ko jums reikia. Pasvarstykite, ar šie poreikiai labai svarbūs. O gal pastojate sau kelią susikurtomis kliūtimis?

B. Paklauskite savęs, ar iš savo įžeidėjo norėtumėte paprašyti to, ko jums reikia. Jei taip, kuo greičiau paprašysite, tuo geriau bus. Kuo ilgiau apie tai galvosite, tuo mažiau tikėtina, kad tai atliksite.
Kai tai įvyks, abu būsite patenkinti, ir gali paaiškėti, kad šis žmogus nesupranta, kodėl jūs įsižeidėte (ar net nenutuokia, kad jus įskaudino). Jis galbūt tik jautė jūsų atsiribojimą, kuris jį trikdė.
(Šis žingsnis vieniems gali būti lengvas, o kitiems neįveikiamas. Tačiau nerimauti neverta. Nėra gyvybiškai būtina jį atlikti, vis dėlto jis gali būti labai naudingas.)

Per dieną atsikratykite vienos nuoskaudos

Vieno žmogaus nuoskaudų sąrašas trumpas, kito – labai ilgas. Mes trokštame galų gale atsikratyti jų visų. Kai kuriems viena nuoskauda per dieną gali būti per daug, kitiems – per mažai. Jeigu ši užduotis per sunki, atlikite tiek, kiek pajėgiate. Viena nuoskauda atsikratykite per savaitę ar per dieną. Išsivadavus iš tam tikros nuoskaudos, kartu gali dingti ir kelios kitos. Pasijusite gerokai lengviau. Pasitaisys sveikata, sumažės liemens apimtis ir viskas ims klotis daug sklandžiau.

ANTRA DIENA

POŽIŪRIS Į KITUS

Į kiekvieną žmogų žvelkite palankiai,
Tai suteikia ramybę.

RAŠI



Barbara buvo linkusi pirmiausia įžiūrėti kiekvieno sutiktojo trūkumus. Susipažinusi su žmogumi jinai jį nužvelgdavo ir nustatydavo silpnas vietas. Iš pradžių ji naują pažįstamą atsargiai klausinėdavo apie jo gyvenimą: kokią mokyklą lankė, ar susituokęs, ką dirba.

„Noriu žinoti, su kuo turiu reikalą, – Barbara pasiaiškino sau. – Apie žmones nesprendžiu tik iš akių. Jau seniai pasimokiau."

Barbara aiškiai pajuto, kad pasitikėdama būdavo apgauta, suklaidinta ir įveikta. Dabar ji nuo nuoskaudų apsitvėrė gynybine siena. Apsauginę funkciją atliko ir jos kaip kritikės tapatumas, kuris paliko ir kitokių padarinių.

Kritiškai vertindama kitus, Barbara lygindavo juos su savimi. Gyvenimas jai buvo daugiausia varžybos, o į kitus žmones žvelgė kaip į varžovus. Ieškodama jų trūkumų, ji kartu aukštindavo save ir taip palaikydavo savigarbą – įsitikindama, kad valdo bendravimo situaciją ir už kitus yra viršesnė.

Pykčio esmė

Barbara nesuprato, kad kritiškai vertindama kitus ir pati neišvengia kritikos. Tai, ką randame kituose, matome ir savyje. Be to, neišvengiamai pritraukiame žmones, kurie į mus žvelgia irgi taip pat.

Barbara atsiribodavo nuo kitų žmonių. Jai trūko geranoriškumo, draugiškumo ir darnos. Pati ėjo prieš save. Tada žmonės savaime virsdavo varžovais ir savo sąmonėje ji privalėjo laimėti kiekvieną kovą.

Menkindama kitus Barbara pasitenkindavo ir semdavosi jėgų. Kitų kritikavimas buvo agresyvus veiksmas – taip ji juos niekindavo kaip žemesnius už save. Ji nesąmoningai jautė, kad šiuo elgesiu įtvirtina save, tačiau iš tiesų buvo priešingai – ji santykiuose pasirinkdavo nesaugią padėtį.

Nereikia nė sakyti, kad tokiu elgesiu Barbara daugybe būdų kenkė pati sau. Visada saugodamasi ji nuolat jautė nerimą ir grėsmę. Nors jai atrodė, kad pavojų kelia kiti, iš tiesų grėsmė glūdėjo jos viduje.

Sakoma, kad tai, ką įžvelgiame kituose, yra mūsų pačių projekcija, o bendravimas – tarsi žiūrėjimas į veidrodį. Mūsų atspindžiai yra ir žmonės, kuriuos traukiame, ir mūsų žvilgsnis, požiūris į juos. Nepakenčiamos kitų ydos iš tiesų yra mums nepriimtini savi bruožai.

Suvokimas yra lemtingas

Suvokimas yra lemtingas – tai atrankos procesas, kuris nulemia ne tik tai, kokius žmones traukiame, bet ir tai, kokius santykius mezgame. Kitame įžvelgdami tam tikras savybes, šį žmogų paskatiname jas įgyti – tarsi jo pasąmonei siųstume žinią apie tai, kokį norime jį matyti. Dalykai, į kuriuos sutelkiame dėmesį, didėja. Kai

baksnojate, aptariate, apmąstote kitų žmonių klaidas, jos stipriau veikia jūsų gyvenimą.

Neigiamas suvokimas neišvengiamai atsisuka prieš patį suvokėją. Didelis kritiškumas (dažnai kitų smerkimas) gali lengvai peraugti į paranoją. Tai nuostata, kad pasaulis pilnas priešų, tykančių kiekviename kelyje. O iš tiesų paranojikas pats yra priešas, kituose žmonėse projektuojantis savo pyktį. Kritikuodami kitus, baksnodami į blogiausias savybes, nesuvokiame paprastos tiesos: juk taip išryškiname savo tamsiausius įspūdžius ir jais grindžiame savo gyvenimą.

Kiti kritikos būdai

Gali pasirodyti, kad vertinti, priimti, atmesti ir nustatyti žmonių skirtumus yra natūrali sąmonės paskirtis. Kritiškumas veikia visu pajėgumu ypač sutikus kitos rasės, tautybės, religijos ar kultūros žmogų. Tam tikra asmenybės dalis nori būti su panašiais žmonėmis, nes su jais saugiau: stovėdami toje pačioje barikados pusėje nesunkiai juos suprantame. Tačiau susidūrus su kitokios išvaizdos, aprangos, elgesio, kalbos, mąstymo individu, gali savaime įsijungti kritiškumas ir išaugti neįveikiama gynybinė siena.

Į šį pražūtingą automatinį reiškinį, iš kurio randasi išankstinės nuostatos, rasizmas ir visoks persekiojimas, reikia žvelgti atidžiai. Nejučia atstumdami kitus, prarandame nuostabias galimybes atrasti ką nors nauja ir tobulėti.

Neteiskite, jeigu nenorite būti teisiami

Viena kritiško žvilgsnio į kitus pusė – didelis jautrumas kritikai. Tampame įžeidūs, ginamės, prarandame daug galimybių išreikšti save ir savo požiūrį į aplinką. Tada ir patiems atrodo, kad esame

stebimi negailestingų akių. Ši klaidinga nuostata sekina vieną svarbiausių sveikatos, laimės ir gerovės šaltinių – natūralią saviraišką. Argi įmanoma spontaniškai išreikšti jausmus bijant pasmerkimo? Žinoma, ne, – tada jausmus užgniaužiame, slopiname ir galų gale pajuntame visokių negalių simptomus. Netekę saviraiškos galių, greitai prarandame ryšį su savo vidine tikrove ir galime būti atskirti nuo savęs. Atskirties sienos vis auga, užstoja saulę ir neįleidžia gaivaus oro.

ŠIANDIENOS DIETA

Į visus žmones žvelkite palankiai

Pripratus teisti kitus, gali būti sunku nustoti šitaip elgtis. Tada, užuot save tramdžius, galima paprasčiausiai pakeisti šį žalingą elgesį.

PIRMAS ŽINGSNIS: SUVOKIMAS

Neįmanoma pasikeisti, kol nesuvokiame savo elgesio. Todėl šį pratimą pradedame nuo suvokimo. Šiandien ką nors sutikę, atkreipkite dėmesį į savo mintis, t. y. į tai, kaip vertinate šį žmogų. Ar apžiūrite jo aprangą? Laikyseną? Svarstote, ką jis mąsto? Akimirką nukreipkite dėmesį nuo jo ir suvokite, kas dedasi jūsų viduje.

ANTRAS ŽINGSNIS: TUOJ PAT RASKITE TEIGIAMŲ ŠIO ŽMOGAUS SAVYBIŲ

Kiekvienas turi pranašumų. Pastebėkite žmogaus, su kuriuo bendraujate, gėrį, grožį, sveikatą, ugnelę, įdomumą, įkvėpimą ar džiaugsmą. To ieškokite ir į tai susitelkite. Tai branginkite.

TREČIAS ŽINGSNIS: PRIPAŽINKITE GERUOSIUS KITO ŽMOGAUS BRUOŽUS

Pasakykite žmogui, kokius jo privalumus pastebite. Tai gali būti sunkus žingsnis. Kai kurie žmonės nepripratę kitų girti, tik linkę išsakyti kritiką. Vis dėlto šis žingsnis labai svarbus: ir jums, ir žmonėms, su kuriais bendraujate. Pasiryžkite ir pasakykite, kuo jūsų pašnekovai jums patinka ir kokį jų pranašumų poveikį patiriate.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: PALAUKITE, KOL ĮSPŪDIS SUSIGULĖS

Luktelėkite, kol pats ir jūsų pašnekovas pasakytą pagyrimą suvoksite, – nebėkite vos sumurmėjęs. Pastebėkite, kokį poveikį pašnekovui padarėte, ir išgirskite, priimkite atsakymą. Kai kas gali padėkoti – tai priimkite. Suvokite, kokį didelį poveikį jums ir kitiems daro jūsų sprendimai apie save ir kitus.

PENKTAS ŽINGSNIS: ŽVELKITE PALANKIAI IR Į SAVE

Žmonės, labai linkę kritikuoti kitus, paprastai būna negailestingi ir sau. Saviplaka gali būti tyli ir nesąmoninga, tačiau ji visada daro didelį poveikį gyvenimui. Šiame žingsnyje pasielkite visiškai kitaip: šiandien atsisėskite ir pamąstykite apie savo teigiamas savybes. Jas išvardykite raštu.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: RAŠYKITE PAGYRŲ KNYGELĘ

Nagrinėdami šios knygos medžiagą po ranka turėkite užrašų knygelę ir joje surašykite visus gerus įspūdžius apie save – apie savo elgesį ir jausmus. Tai padės sutelkti dėmesį į gerąsias savo ir kitų žmonių savybes. Kartą per savaitę savo užrašus perskaitykite ir apmąstykite. Nuolat pratinkitės mintimis prie to grįžti.

TREČIA DIENA

UŽGAULĖS IR APKALBOS

Įsižeisdami pasaulyje paliekame tiek pat nesantaikos, kiek ir ką nors užgaudami.

KEN KEYES JAUNESNYSIS



Gero būdo Lesteris buvo paslaugus ir santūrus. Su žmona palaikė stabilius ir visaverčius santykius. Taip pat buvo laikomas geru darbuotoju ir patikimu draugu. Kaip tik todėl visus apstulbino jo protrūkis per šventinę vakarienę, kai senas pažįstamas apie Lesterį ir jo žmoną pasakė paprastą pastabą, kuri Lesteriui pasirodė įžeidi.

– Kuo save laikai, kad drįsti šitaip kalbėti? – suriko Lesteris, – dabar žinau, ką iš tiesų galvoji. Viskas baigta, tarp mūsų daugiau nebus nieko bendra.

– Aš tik pajuokavau, – teisinosi draugas.

Tačiau įtūžęs Lesteris išbėgo iš vakarėlio. Jautėsi labai užgautas – pastaba palietė jautrią vietą, ir draugystė nutrūko.

Užgaulė

Niekas negali taip papiktinti, sutrikdyti, prislėgti ir sukrėsti kaip užgaulė. Stulbina, kad menka pastaba sukelia tokią sumaištį: žlunga draugystės, sandoriai, gyvenimai, visiškai dingsta gerovės jausmas. Todėl labai svarbu suprasti ir valdyti šį pavojingą ginklą.

Kodėl užgaulė taip giliai sužeidžia ir kodėl žmonės nesivaržydami įžeidinėja vieni kitus – apkalbėdami už nugaros ar rėždami tiesiai į akis? (Netgi kai kuriuos rimtus laikraščius galima laikyti tikrais gėdos stulpais. Ir jie turi daug skaitytojų. Regis, žmonės mėgaujasi užgaulėmis, šmeižtu ir paskalomis – visa tai iš esmės tas pats.)

Vis dėlto įžeidimas gali būti pražūtingas - juk žydų religiniuose raštuose pasakyta, kad žmogaus įžeidimas viešumoje, kuris priverčia jį raudonuoti, prilygsta jo nužudymui. Kas nužudoma? Žmogaus orumas, garbė ir gerovė. Įžeidžiama jo siela. Be to, įžeistajam sunku apsiginti ar duoti atkirtį. Užgaulė smogia staiga, dažnai netikėtai. Ji sugriauna žmogaus apsaugą, priverčia nepasitikėti žmonėmis ir santykiais, žadina keršto troškimą. Užgaulė pasireiškia ir kitomis formomis – šmeižtu ir apkalbomis.

Užgaulės poveikis

Užgaulė skiriasi nuo kritiškumo, nes užgauliojame balsu, o smerkiame paprastai tylomis. Įžeidimas yra tiesmukas smūgis, kuris taiko į aukos savivertę, verčia abejoti savimi, o jei įžeidžiama girdint kitiems žmonėms, auka gali kristi jų akyse.

Šis poelgis pavojingas, nes užgautas (nesvarbu, tiesiogiai ar ne) žmogus gali netekti savivertės, gero vardo ir reputacijos. Sutrikdomas ne tik jis, bet ir jo santykiai su kitais. Ypač daug skausmo ir žalos sukelia įžeidimas, virtęs apkalbomis ir šmeižtu.

Apkalbos ir šmeižtas

Apkalbomis į auką nukreipiame užgaulių srautą. Pasakodami neigiamus dalykus mėgaujamės, ir pašnekovams smagu tai klausyti. Tačiau viešai paplitusios ir nuolat sklandančios apkalbos kraštutiniu atveju gali virsti šmeižtu ir sužlugdyti auką.

Taigi, kuo šis elgesys toks malonus? Žmonių grupė, kuriai buvo liepta savaitę neskleisti ir neklausyti apkalbų, sutriko. „Tada neturėsime apie ką šnekėti, – skundėsi jie. – O neklausydami negalėsime dalyvauti jokiame pokalbyje.“

Ar gali būti, kad daugumoje socialinio bendravimo situacijų neįmanoma nekenkti kitiems ir netapti niekšybės liudininkais? Ar suvokiame šį žalingą elgesį? Kuo jis gali būti mums naudingas?

Daugeliui žmonių klausantis neigiamų šnekų apie kitus palengvėja. Vėlgi, jie pasijunta geresni. Vis dėlto tai prastas būdas kelti savivertę ir grįsti ją savęs lyginimu su kitais. Tokia savivoka vadinama *ego* ir išdidumu, o savo *ego* stiprinimas prilygsta nuodų taurei.

Klaidinga savivoka

Apgaulingasis aš, arba *ego*, užgautas įsiplieskia, tačiau mėgsta užgaulioti kitus. Ši klaidinga savivoka nestabili ir nepagrįsta tikrove. Tai veikiau veidrodžių karalystė, valdoma troškimo palaikyti tam tikrą savivaizdį, laimėti pripažinimą visuomenėje ir sublizgėti visuose reikaluose. Visuomenės sąlygos ir žmonių reakcijos nuolat keičiasi, todėl *ego* niekada nenurimsta. Jo neįmanoma pasotinti, jis visada kelia įtampą. Išgirdus nemalonią pastabą, *ego* liepsnoja pykčiu ir skausmu ir pabrėžia savo viršenybę. Tačiau tikrosios savasties kitų pastabos nežeidžia. Ji nejautri pagyrimui ir kaltinimui. Tikroji savastis žino kas esanti ir jaučiasi saugi pamatinės gerovės, savivertės ir meilės prieglobstyje.

Neverta nė sakyti, kad *ego* valdo daugelį gyvenimų. *Ego* nuo užgaulių ginasi džiugiai užgauliodamas kitus. Tai yra apkalbų ir šmeižto pagrindas ir netinkamas būdas *ego* puoselėti. Šitaip elgdamiesi nesąmoningai kenkiame ne tik kitiems, bet ir sau. Neigiamomis mintimis savo viduje maitiname blogį ir savo sąmonę bei

širdį teršiame kartėliu, kuriuo neišvengiamai apsinuodijame. Argi sveikata, laimė, gyvenimo pilnatvė suderinama su pikta širdimi ir pagiežingu liežuviu?

Tikroji savastis

Šios knygos pratimai padeda sumažinti *ego* ir auginti tikrąją savastį. Pastaroji iš esmės yra stipri, jai nereikia apgaulingos pykčio jėgos. Traukiantis pykčiui, jo vietoje galės skleistis trokštamas džiaugsmas, gyvybė, sveikata ir kūrybiškumas.

ŠIANDIENOS DIETA

Nieko neapkalbinėkite ir neklausykite jokių apkalbų

Šiandienos pratimas susideda iš dviejų dalių: pirmoji skirta įpročiui liežuvauti, arba užgauti kitus, o antroji padeda apsiginti nuo užgaulių. Atlikus pirmą dalį, antra bus lengvesnė.

PIRMAS ŽINGSNIS: NIEKO NEAPKALBĖKITE

Iš pradžių tai gali pasirodyti neįmanoma. Tačiau taip nėra, tik reikia didelių pokyčių. Pasakykite sau taip elgtis vieną dieną, ir šį pratimą atlikite reguliariai. Po kelių dienų jis pasirodys toks malonus, kad nenorėsite grįžti prie senų įpročių.

Prikąskite liežuvį, netgi jei labai knieti ką nors apšnekėti. Neliežuvaukite – iš viso nešnekėkite apie kitų reikalus. Nekaltas pašnekesys apie kitus greitai įgyja neigiamą atspalvį ir nejučia išsprūsta užgauli pastaba.

ANTRAS ŽINGSNIS: IEŠKOKITE PRASMINGŲ IR ĮDOMIŲ POKALBIO TEMŲ

Dažnai apkalbame neturėdami apie ką daugiau šnekėtis. Užuot tikslingai gvildenę prasmingą temą, liežuvaujame apie pažįstamus ir jų asmeninius reikalus. Susigalvokite kitų pašnekesio temų. Pamąstykite, koks jūsų pašnekesių tikslas. Praleisti laiką? Išvengti vienatvės? Norite pasirodyti žavūs ir draugiški?

Žodžiai galingi. Jie veikia ne tik kitų gyvenimus, bet ir mūsų savivaizdį, formuoja kitų nuomonę apie mus. Pokalbis palieka vienokį ar kitokį padarinį. Pamąstykite apie savo pokalbių tikslus ir norimus padarinius.

TREČIAS ŽINGSNIS: NEKLAUSYKITE APKALBŲ

Kai kam tai netgi sunkiau nei susilaikyti nuo liežuvavimo. Apkalbas dažnai girdime ir atsisakydami klausytis galime pasirodyti nedraugiški ar grubūs. Apkalbose turi dalyvauti ne mažiau kaip dvi šalys. Ir galima jų atsisakyti pakeičiant temą ar įterpiant tinkamą pastabą apie pašnekesio objektą.

Iš anksto pagalvokite, ką atsakysite pašnekovui, pradedančiam apkalbas. Užuot ėję plikomis rankomis, pasiruoškite mandagų atsakymą, pavyzdžiui, „apie tą žmogų nenorėčiau šnekėti“. Arba pakeiskite temą; neatsakykite; iš karto pasakykite ką nors gero ir pokalbį nukreipkite kita linkme.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: ATMESKITE ĮŽEIDIMĄ

Įvairūs išminčių raštai moko, kad užgauti turime progą augti, tobulėti, atsikratyti blogos karmos, nuodėmių ar daug sužinoti apie žmogaus gyvenimą. Pateikiame nuostabią citatą šia tema:

Žmogus, kuriam tiek daug daviau
ir į kurį sudėjau didžias viltis,
Mane išdavęs ir įžeidęs,
Tebūna man švenčiausias draugas.

ŠANTIDEVA



Tai reiškia, kad mus įžeidęs ir išdavęs žmogus yra mūsų mokytojas, padedantis sumažinti *ego*, subalansuoti gėrį ir blogį, išmokti kantrybės, užuojautos, atlaidumo ir šį tą sužinoti apie gyvenimo esmę ir žmonių santykius.

Jeigu įžeidimą laikote ne nuoskauda, o pamokoma dovana, argi įmanoma jus įžeisti? Vadinasi, tai ne įžeidimas.

Paprastai kalbant, į įžeidimą neatsakykite. Patylėkite. Giliai įkvėpkite. Pabūkite su savimi. Atšaunant, aštrinant konfliktą, atsakant nepagalvojus pridaroma daug žalos. Pasinerkite į savo vidų ir patirkite tai, ką jaučiate. Suvokite, dabar veikti verčia *ego*, apgaulingas išdidumas. Nepasiduokite.

Šventraštis sako, kad užgautam neįsižeidus ir į tai neatsakius, visos nuodėmės dingsta. Užgaulę priimkite kaip apsivalymo priemonę. Taip atsikratysite pykčio ir keršto troškimo ir į konfliktą pažvelgsite kitomis akimis.

Jeigu į užgaulę nereaguosime skausmu ir atkirčiu, įžeidimas išnyks, neteks galios įskaudinti. Jeigu nepasidavėte pykčiui ir keršto troškimui, kas nugalėtojas? O jeigu viduje degte degate, kas tada pralaimėtojas?

KETVIRTA DIENA

KITŲ KALTINIMAS

Nežiūrėk į kitų klaidas,
O žvelk į savo darbus,
Atliktus ir neatliktus.

BUDA



Visi mėgstame kaltinti kitus dėl visko. Patyrę neviltį, konfliktą, netektį ar dar ką nors negero ieškome kaltininko. Visada jį randame. Regis, mums reikia objekto, kuriam suverstume savo bėdą ir kaltę.

Įmonės vyresnysis vadybininkas Tomas, susidūręs su bet kokiu keblumu – pardavimo, personalo ar klientų aptarnavimo srityse – visada iš karto rasdavo kaltininką. Pirmiausia kliūdavo įvairiems pardavimo grupės darbuotojams, kuriuos jis dažnai keisdavo. „Atnaujinus pardavimo pajėgas geriau seksis“, – sakydavo jis viršininkui. Tačiau nesisekdavo.

Paskui Tomas nusprendė, kad prastai dirba laisvai samdomi darbuotojai. Jis ėmė rengti savaitinius susirinkimus, kuriame visus peikdavo. „Maniau, kad taip juos paskatinsiu“, – sakė jis, kai žmonės pradėjo išeiti iš darbo.

Įmonės pelnui mažėjant, Tomas galiausiai ėmė kaltinti ekonomiką. „Ši padėtis dabar nepataisoma, – teisinosi jis viršininkui. – Visur tas pats, kenčia visa pramonės sritis. Kalta ekonomika.“

Šitaip Tomas viršininkui visiškai įgriso ir buvo atleistas.

„Visada taip elgiausi, – gailėdamasis prisipažino prislėgtas Tomas karjeros konsultantui. – Visur ieškojau bėdų. Bet niekada neatrodė, kad kaltas esu pats.“

Kažkodėl Tomas nesugebėjo įžvelgti savo vaidmens savo darbo situacijoje. Visada žvelgė į išorę ir nė karto nesusimąstė, kokią įtaką daro pats.

Panašių istorijų išgirstame daugelyje sričių – dėl santykių bėdų kalti partneriai, dėl sveikatos – gydytojai, nesėkmę užtraukia lemtis, likimas ir t. t.

Žvilgsnis į išorę

Ne tik Tomas, bet ir daugelis kitų panašiai žvelgia į sunkumus – darbo, santykių, šeimos ar sveikatos. Nesėkmės priežasties iš karto ieškome išorėje. Ne vieną girdėjome sakant, kad viskas būtų kitaip, jeigu turėtų kitą viršininką, kitą darbą, geresnį gydytoją, jautresnį partnerį, daugiau santaupų, karštesnę merginą, dailesnį kūną ir kt. Tai būtų laimė. Netikėta naujiena: tai netiesa. Net didžiausi gyvenimo pokyčiai nieko nepakeis, jeigu liksime tokie patys. Kad ir kur eisi, nesvarbu ką sutiksi, visada save rasi. Išoriniai pokyčiai duoda tik laikiną palengvėjimą ir pagerėjimą. Pagrindiniai gyvenimo įvykiai ir pasikartojantys elgesio modeliai iš esmės yra tavo atspindys. Taip dažnai įsikūnija nesąmoningos mintys, įsitikinimai, elgsena ir nuostatos – visa tai pasireiškia išorėje. Pakeitus gyvenimo sceną, požiūris į gyvenimą iš esmės lieka tas pats.

Gerai apmąstykite ir priimkite šį faktą. Tai labai svarbu. Jį visiškai suvokus ir pripažinus, daug kas gali pasikeisti. Daugelis nesupranta, kad iš pažiūros natūralus polinkis dėl klaidų kaltinti nesėkmes, nelaimes ir išorinius įvykius ar kitus žmones yra viena pagrindinių skausmo, pykčio ir nerimo priežasčių.

Bejėgystė ir kaltinimas

Įprotis kaltinti turi dar vieną neigiamą poveikį. Kaltinant kitus laikinai atrodo, kad jie klysta, o patys esame teisūs. Atsiranda klaidingas įsitikinimas savo teisumu. Sau atrodome nepriekaištingi, išskirtiniai ir geresni už kitus. Niekas mums neprilygsta – esame geri, o visi kiti – blogi.

Tačiau tada nutinka visai kas kita – tampame silpni, bejėgiai, prarandame galią matyti tiesą. Tada lengva apakti. Daugeliui darbo ar partnerio netektis atrodo staigmena – sakosi jie to nesitikėję. O iš tiesų jie, gyvendami savo kokone, nematė tikrovės ir nesuprato savo vaidmens. Kaltindami kitus netenkame galimybės valdyti savo gyvenimo. Užuot sustiprėję, nusilpstame.

Aiškus regėjimas

Nematydami tiesos negalime tinkamai elgtis ir ištaisyti klaidų. Kai kurie, baimindamiesi kritikos ir pasmerkimo, paniškai bijo klysti ir, užuot įžvelgę tikrovę, apgraibomis traukia klaidingu keliu. Išdidumas ir *ego* apakina.

Kitiems atrodo, kad pripažinę savo bėdą pralaimės. Tačiau yra priešingai. Reikia drąsos pripažinti, kad už klaidą atsako visi situacijos dalyviai. Taip pat reikia ryžto norint suprasti skirtumą tarp kaltės ir savo klaidos pripažinimo, tarp bausmės ir pataisos.

Nustoję kaltinti ir prisiėmę atsakomybę, visose gyvenimo srityse galime patirti didelių pokyčių.

ŠIANDIENOS DIETA

Nustokite kaltinti kitus

Suvokę savo įsigalėjusį įprotį dėl savo nesėkmių kaltinti kitus galime patirti stulbinamą laisvę. Tik gaila, kad kai kurios psichoterapijos formos, užuot tai skatinusios, pacientus skatina žvelgti į savo praeitį ir dėl dabartinių bėdų kaltinti įvairius žmones ir įvykius. Viena – pastebėti, kas vyksta, o kita – kaltinti. Vėlgi, tai gali teikti laikiną palengvėjimą, tačiau ilgalaikis poveikis žalingas. Individas tampa nepajėgus sutelkti dabar turimų jėgų ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, negali priimti jo pamokų ir jomis pasinaudoti.

Ši programa siūlo nuostabų vaistą nuo kaltinimo. Išbandykite. Jums labai patiks.

PIRMAS ŽINGSNIS: SUDARYKITE SĄRAŠĄ ASMENŲ, KURIUOS KALTINATE DĖL SAVO DABARTINĖS PADĖTIES

Prie kiekvieno žmogaus parašykite, kuo jį kaltinate ir kokį poveikį tai daro jums dabar. Pratimas jus apstulbins. Anksčiau nenutuokėte, kiek daug žmonių ir įvykių laikote atsakingais už savo dabartines bėdas. Būkite atlaidūs. Tik sudarykite sąrašą. Jis padės jums iš šalies pažvelgti į savo sąmonės būseną.

ANTRAS ŽINGSNIS: SUSIGRĄŽINKITE SAVO GALIĄ – PRISIIMKITE ATSAKOMYBĘ

Kiekvienas kaltinamas žmogus turi po dalelę jūsų asmeninės galios ir savigarbos. Visa tai atsiimkite. Prie kiekvieno prirašykite, kaip *jūs* prisidėjote prie šios situacijos. Ką iš jos gavote? Kaip ją palaikote? Ką *jūs* galėjote padaryti kitaip? Jokiu būdu savęs *nekaltinkite*. Tik išsiaiškinkite, kas įvyko. Įžvelkite savo vaidmenį. Taip prisiimate atsakomybę. Ir augate.

Pripažinti savo atsakomybę už buvusius ir esamus gyvenimo įvykius – vienas veiksmingiausių būdų įgyti galios. Prisiimdami atsakomybę pripažįstame savo poveikį dabartinei situacijai ir savo galią ją pakeisti. Įgyjame naujų alternatyvų. O pykčio lygis gerokai nukrinta. Į žmones ir įvykius galime žvelgti naujomis akimis. Atkreipkite dėmesį – atsakomybė yra atsakas, o ne reakcija.

Dabar pamėginkite pripažinti savo atsakomybę už vieną įvykį, kuris kelia nerimą. Savęs nekaltinkite, tik įžvelkite savo vaidmenį šioje situacijoje. Tik pamatykite. Pastebėkite sunkumus ir bėdas, kurias galite kelti kitiems. Pastebėkite, kaip veikiate įvykių eigą. Įžvelkite kitas alternatyvas, jeigu jų yra. Pratimą atlikite savęs nekaltindami ir nebausdami. Tik stebėdami.

TREČIAS ŽINGSNIS: NUSTOKITE KALTINTI KITUS AR SAVE

Kaltinimas siejasi su griežta kritika ir smerkimu. O mes prašome tik *pamatyti*, kas įvyko. Nepykite ant kitų ir savęs. Tik žvelkite aiškiomis akimis, o pyktis neleidžia pamatyti bendro vaizdo. Toliau pateikiame keletą patarimų, kaip atsikratyti pykčio ir nustoti kaltinti.

- **A.** Išvardykite tris gerus dalykus, kuriuos gavote iš šios situacijos.
- **B.** Surašykite tris atvejus, kuriuose kaltinamas žmogus patyrė sunkumų ir bėdų.
- **C.** Išvardykite tris būdus, kaip galėjote jam padėti.
- **D.** Paminėkite tris dalykus, kuriuos dabar padarytumėte kitaip.

  Nustoję kaltinti patiriame užuojautą, taip pat suprantame, kad klaidos neišvengiamos. Tai tik klaidos, kurias galima ištaisyti. Jos nerodo, kad mes ar kiti yra siaubingai blogi.

PENKTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

Nepalikite pėdsakų.

DZENBUDIZMO POSAKIS



Kas penkta diena skirta kartojimui ir pataisoms. Ji suteikia galimybę įsisavinti svarbiausius per praėjusias dienas išmoktus dalykus ir suvokti, kaip jie siejasi tarpusavyje. Taip pat apmąstysime tai, kas atsitiko, savo reakciją į šias situacijas ir kitų reakcijas į mus.

Ši diena labai svarbi. Nagrinėdami naują medžiagą paprastai neturime laiko stabtelėti ir ją įsisavinti. Tada negalime pajusti išmoktų dalykų poveikio ar pastebėti, kas reikalinga dabar.

Kartojimo diena yra apmąstymas. Peržvelgiame keturias praėjusias dienas, jos įvykius. Pastebime pokyčius, savo pasikeitusio elgesio rezultatus ir išsiaiškiname, ką dar galbūt reikia taisyti.

Paprastai gyvendami galime suvokti, ką reikia keisti – buityje, aprangoje, dietoje, veikloje ar santykiuose. Prabėgomis tai pastebėję, nusprendžiame tuo užsiimti kitą kartą. Tokiu būdu savo aplinkoje paliekame mažyčių netvarkos pėdsakų.

Šios programos kartojimo dalyse tvarkysimės nedelsdami. Gražus dzenbudizmo posakis „nepalikite pėdsakų“ reiškia, kad viską reikia užbaigti. Nepalikite nė menkiausių netvarkos pėdsakų. Savo paltą pakabinkite į vietą. Tesėkite pažadus. Užtaisykite išlūžusias tvoras. Iškuopkite šiukšles. Laikykitės duoto žodžio.

Šioje programoje praeitos dienos buvo pilnos naujų minčių ir veiksmų. Šiandien peržvelkite savo žodžių, minčių ir veiksmų poveikį. Matome, ko reikia dabar, ir tai atliekame.

ŠIANDIENOS DIETA

Praėjusių dienų kartojimas

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą bus įdomu atsigręžti atgal ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina viską atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį – didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime suvokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių pastebėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimui. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų

troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite ką nors pasižadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Stebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

ŠEŠTA DIENA

DEPRESIJA

Žmogaus laimė kyla iš tobulos darnos su kitais.

DŽUANGDZI



Galima sakyti, kad depresija mūsų šalyje yra viena sunkiausių ligų, nuo jos gydosi gausybė žmonių.

Depresijos sąvoką apibūdina įvairaus sunkumo simptomai: nuo sunkios psichinės negalios iki nuolatinės prislėgtumo būsenos. Depresija pasireiškia įvairiomis formomis ir ją sukelia daug veiksnių, įskaitant hormoninius.

Tačiau šiame skyriuje neapžvelgsime visų depresijos formų. Jeigu ji pasireiškia valgymo, miego sutrikimais, minčių sumaištimi ar nerimu, kuris atima visas jėgas, būtina tinkamai gydytis. Mes depresiją panagrinėsime psichologiniu požiūriu, išsiaiškinsime jos raidą ir aptarsime nestiprios jos formos įveikimo būdus.

Depresijos esmė

Psichologiniu požiūriu depresija dažnai laikoma į save nukreiptu pykčiu (kartais įtūžiu). Šiuo atveju žmogų slegiantis nerimas, apmaudas ir neįsisąmonintas pyktis negali išsilieti kitaip. Tada viduje slypintis pyktis sukelia vangumą, neviltį, pagiežą ar liūdesį.

Depresijos apimtas žmogus nejaučia gyvenimo džiaugsmo ir entuziazmo. Savo būseną projektuodamas išoriniame pasaulyje, jis mato blogį ir jo tikisi, dažnai baiminasi nevilties ir netekties, kad ir ką darytų. Be to, gali kilti stiprus cinizmas. Neigiamas požiūris gali išsirutulioti į katastrofiškus lūkesčius. Tada labai auga baimė ir nerimas, žmogus įsivaizduoja visokias gresiančias nelaimes.

Katastrofiški lūkesčiai

Nereikia nė sakyti, kad riba tarp aiškaus bei realistiško tikrovės vertinimo ir nerimo, peraugančio į katastrofiškus lūkesčius, labai siaura. Tai svarbu suvokti ypač dabar, gresiant terorizmui. Žinios apie dabartinius įvykius daugeliui nuolat kelia nerimą ir depresiją. Viena – teisingai įvertinti sunkias sąlygas (nepriklausomai nuo jų vietos), o kita – į tai reaguoti depresija ir paniška baime. Sveika reakcija yra reikalingų veiksmų suvokimas, bet ne mąstymas apie įvairius galimus padarinius, kuriuos vaizduotė gali visaip iškreipti (daugelis įsivaizduotų nelaimių niekada nenutinka). Vis dėlto nuo depresijos kenčiantis žmogus savo depresiją projektuoja išoriniuose įvykiuose. Todėl katastrofiški lūkesčiai atrodo pagrįstesni.

Norint įveikti sunkumus, būtina susitelkti į tikrovę ir gyventi visiškoje dabartyje. Tai padeda adekvačiai reaguoti į pavojų ir kartu rasti jėgų ir tinkamų apsisaugojimo priemonių. Tada žinome, kaip teisingai elgtis.

Psichosomatinės ligos

Depresija pasireiškia ir visokiais skausmais, diegliais, nelaimingais atsitikimais ir chroniškomis ligomis. Neišreikštas sielvartas, kurį žmogus nuolat nešiojasi viduje, gali virsti įvairiomis kūno negaliomis. Nesakome, kad kenčiantis žmogus dėl to kaltas ar kad jo negalavimai išgalvoti. Tik norime pabrėžti, kad dažnai pagrindinė psichosomatinių ligų priežastis yra depresija.

Bejėgiškumo, nereikalingumo jausmas, įtampa, vienišumas, svetimumas lengvai sukelia kūno ligą. Tada liga yra tarsi dėmesio, pagalbos ar meilės prašymas. Kai kuriems žmonėms liga yra vienintelis būdas išreikšti priklausymo poreikį, šauktis trūkstamo dėmesio, meilės ir rūpesčio.

Kitiems liga yra puikus būdas manipuliuoti, valdyti, reikalauti. Dar kiti tik šitaip gali pasakyti *ne* reikalavimams, kurių nepajėgia įvykdyti.

Liga ir skausmas dažnai yra natūrali slaptos depresijos ir pykčio raiška.

ŠIANDIENOS DIETA

Susidraugaukite su savimi

Geriausias vaistas nuo depresijos – palankumas sau. Ji verčia pliekti save pykčiu. Ši programa padės pakeisti tokį elgesį ir susidraugauti su savimi. Užuot buvę pikčiausiais savo priešais, tapkite geriausiais draugais. Sau esame tarsi kiti žmonės. Nereikia kamuotis neviltimi ir bejėgiškumu galvojant, kad neįmanoma patenkinti savo poreikių. Geriausia pradžia – sau duoti tai, ko trokštame.

Palankumas sau yra nuostabus reiškinys ir geriausias vaistas nuo daugelio skausmų. Atlikdami pratimus išmoksime priimti save ir kitus.

PIRMAS ŽINGSNIS: NUSTATYKITE GYVENIMO NUSIVYLIMUS

Surašykite dalykus, dėl kurių ant savęs pykstate. Nebijokite pasirodyti sau neprotingi ir nebrandūs. Tik surašykite tai, ką iš tiesų jaučiate. Niekas neperskaitys. Dabar metas pradėti nuoširdžiai bendrauti su savimi. Savęs necenzūruokite ir neatmeskite savo jausmų, tik rašykite. Tai didelis žingsnis link draugystės su savimi, leidžiantis išreikšti tikrąjį save nekaltinant ir nesmerkiant.

Yra didelis skirtumas tarp jausmų išraiškos, jų pažinimo ir veiksmo. Depresija kyla, nes net nenorime sau pripažinti tiesos apie tai, ką išgyvename. Save teisiame ir cenzūruojame. Nepriimame savo vidinės tikrovės. Tačiau ją atrasdami lėtai nuimame užraktą, kuris laiko depresiją mumyse.

Jeigu savo vidinės tikrovės negalite išreikšti žodžiais, nupieškite. Jeigu negalite nupiešti, iš molio nulipdykite jos simbolį. Vienokiu ar kitokiu būdu pradėkite susidraugavimo su savimi procesą, kad leistumėte sau patirti ir pažinti tikruosius jausmus.

Priimti jausmai gali išnykti ar pasikeisti. Tačiau kol jų nepripažįstame, jie lieka tokie patys. Tada įstringame.

ANTRAS ŽINGSNIS: NAUJAS SAVĘS VERTINIMAS

Dažniausiai depresiją sukelia iškreiptas savivaizdis. Dėl visko kaltiname save. Laikome save beviltišku, žioplu, kvailu ar nepatikimu. Tada pajuntame bausmės poreikį ir dauguma jau esame įpratę save plakti. Tokiu būdu save luošiname ir prisišaukiame depresiją bei neviltį.

Šiame žingsnyje imsite save vertinti kitaip. Surašykite būdus, kuriais save kaltinate dėl nusivylimų. Kokius sprendimus priėmėte apie žmogų, kuris esate jūs? (Kaip tik šie sprendimai jus slegia ir neleidžia sustiprėti.)

Dabar nustokite save kaltinti. Priimkite tai, kas atsitiko. Suvokite, kad šiame savo raidos etape padarėte viską, ką galėjote. Susitaikykite su savimi ir žvelkite į save kaip į geriausią draugą. Susitaikyti – tai ne pripažinti klaidą ar tiesą, o pripažinti viską, kas atsitiko. Priėmę šį faktą, galėsite žengti pirmyn.

Susitaikymas yra stiprybės ir geros savijautos prielaida. Užuot plakę save už tai, kas atsitiko, susitaikykite su savimi ir taip pradėkite gydymosi ir pažangos procesą. Be to, tai padės pasitelkti daugelį slaptų vidinių išteklių, kurie grąžins jėgas.

TREČIAS ŽINGSNIS: ATRASKITE VIDINIUS IŠTEKLIUS

Kiekvienas turime vidinių išteklių, kurie gali padėti įveikti bet kokią kliūtį. Depresija šiuos išteklius paslepia ir sako, kad išeities nėra. Šiame žingsnyje užsikimškime ausį, į kurią kužda depresija, ir atraskime savuosius vidinius lobius.

Prisiminkite laikotarpį, kai jautėtės pajėgūs įveikti visus sunkumus. Aprašykite tai trumpoje pastraipoje. Apibūdinkite ano meto save.

Dabar pasižiūrėkite, kuriuos išteklius tebeturite iš anuomet naudotų.

Suvokite, kad vidiniai lobiai niekada neišsenka. Kartais jie užpustomi, bet visada galima juos iškasti. Jie glūdi jumyse visą gyvenimą.

Šiandien atraskite vieną iš savo vidinių išteklių. Sutelkite į jį dėmesį. Jį atkaskite. Turėkite jį visą dieną. Naudokitės šia priemone atlikdami naujus veiksmus ir priimdami sprendimus. Naudokitės ja sąmoningai.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: ĮVARDYKITE GYVENIMO TIKSLĄ

Neįmanoma jausti depresiją, kai susitelkiame į didesnį tikslą. O prislėgti daugiausia žvelgiame į save ir į savo gyvenimą. Kai pakelsime akis ir nukreipsime žvilgsnį į didesnį tikslą, kai išvysime būdus, kaip padėti kitiems, depresijai nebeliks vietos. Šis tikslingas dėmesys ir jo paskatinti veiksmai teikia energijos ir gyvybės, leidžia pajusti gerovę.

Pamąstykite apie savo gyvenimo tikslą. Koks jis buvo anksčiau? Koks dabar? Kai kurias mintis užsirašykite.

Tai plati tema su daugybe aspektų. Pradėję tirti savo gyvenimo tikslą, pradėjote vartoti nuostabų vaistą nuo depresijos. Tai gali būti sunku, tačiau mažais žingsneliais artėjant prie to, kas jums reikšminga, depresija traukiasi ir gaunate daugiau šviesos.

SEPTINTA DIENA

BŪTI AUKA

Tavo mintys apie save,
O ne tai, kas tu esi,
Yra tavo kalėjimo sienos.



Nelaimei, šiuo metu aukos tapatumas yra ganėtinai madingas. Daug organizacijų rūpinasi visokio smurto aukomis, o daugybė žmonių didžiuodamiesi laiko save auka. Šis vaidmuo leidžia jaustis teisiam ir tikriausiai puoselėti mintį, kad nukentėjusieji turi teisę pykti, siekti kompensacijos ir keršto.

Iš tiesų tai sudėtingas reiškinys su daugybe socialinių ir teisinių prielaidų. Tačiau mes norėtume į jį pažvelgti paprasčiau, iš mūsų programos perspektyvos, nukreipiant žvilgsnį į būdus, kaip atsikratyti pykčio ir neigiamų jo padarinių.

Kas yra auka?

Nuolat galvodami apie save kaip apie auką ir ja dėdamiesi neišvengiamai prisiimame šį tapatumą. Kai kuriems jis yra tam tikros galios šaltinis, leidžiantis pykti ir nuolat siekti keršto. Savaime suprantama – sužeistas žmogus gali jaustis silpnas ir nori susigrąžinti jėgas. Tačiau verta pasvarstyti, kokie geriausi būdai jį atgaivinti ir sustiprinti. Ar nuolatinė mintis apie neteisybę ir skriaudą padeda

atgauti jėgas ir sveikatą? Pati aukos sąvoka pagrįsta prielaida, kad žmogus negalėjo valdyti situacijos, kurioje nukentėjo. Ar norime gyventi su tokiu tapatumu? Jis jau savaime atmeta atsakomybę už savo gyvenimą ir galią dabar jį valdyti.

Šiuo metu yra daug aukų grupių, siekiančių išlyginti svarstykles. Teisingumas – tai puiku ir būtina, tačiau kokia kaina jo siekiame? Kai kurie žmonės nenori atsikratyti pykčio ir bejėgystės, kol pajus, kad jiems padarytas blogis ištaisytas. Kartais kankinystė virsta apmaudu kitiems žmonėms. Šie kankiniai jaučiasi turintys teisę nekęsti tam tikrų grupių ar netinkamai elgtis su kitais žmonėmis, nes patys kadaise patyrė žiaurią neteisybę. Todėl dabar jie esą turi teisę į depresiją, pagiežą ar atsiribojimą nuo pasaulio. Visa tai aukoms kelia netiesioginį pasitenkinimą.

Kokie tokio požiūrio padariniai pačiam nukentėjusiajam? Jis negali žengti į priekį ir lieka supančiotas savo skausmo, dūstantis nuo sielvarto ir pykčio. Be to, iškreiptai mato dideles žmonių grupes (viena iš jų gali būti jo skriaudėjai); pateisina visokius liguistus troškimus; ir daugelis jo gyvenimo durų užsitrenkia. Dabar jis tikra auka – savo paties.

Kaltinti auką

Kai kurie atsakomybę už skriaudą linkę atsargiai priskirti aukai. Tai vadinama „aukos kalte“. Vieni žmonės nukenčia atsitiktinai, tačiau yra ir tokių, kurie dažnai patiria tam tikras skriaudas. Tam tikri žmonių tipai traukia atitinkamas skriaudas. Tačiau tai pastebėdami mes jų už tai nekaltiname, bet su pagarba jiems tyrinėjame elgesį, kuriuo jie sąmoningai ar nesąmoningai sukūrė situaciją, nuo kurios nukentėjo. Kaip tik toks požiūris nukentėjusiajam grąžina prarastą stiprybę. Tada kyla klausimas, ar į tai, kas atsitiko, galėjome reaguoti kitaip? Ko galime pasimokyti? Tačiau, supančioti tapatumo, ypač aukos, negalėtume pajudėti. Aukos tapatumas atima visas jėgas. Jis netiesiogiai sako, kad traumos išgydyti, sveikatos susigrąžinti neįmanoma.

Traumos gydymas

Traumą įmanoma išgydyti. Galime ir negyventi su kraujuojančia žaizda, jeigu patys to nepasirenkame. Tačiau jeigu sieksime netiesioginio pasitenkinimo, kurį teikia skausmas, tada patys nenorėsime išgyti. Šioje situacijoje svarbiausia tiesa yra ta, kad žalą sukėlęs įvykis praėjo. Tačiau jo poveikis gali išlikti daugelį metų. Kas jį skatina? Kas neleidžia išgyti nuo traumos ir skausmo? Tai nepaprastai svarbūs klausimai, nes potrauminės būsenos (ji gali tęstis daugelį metų) individai tą pačią traumą patiria vis iš naujo. Nelengva suvokti, kad patys savo mintimis vis draskome seną žaizdą.

Kai kurie žmonės, išgyvenę sunkumus, gali pakilti, priimti įgytą patirtį ir eiti pirmyn, o kiti – ne. Pirmieji nepuoselėja pykčio ir keršto troškimo, bet nukreipia žvilgsnį į kitus dalykus. Galbūt jų savivoka stipresnė? Skriauda jų nesužeidžia giliai ir nepriverčia abejoti saviverte. Veikiausiai jie supranta, kad smūgių išvengti neįmanoma, ir dėl jų savęs nekaltina.

Suvokę pražūtingą pykčio ir keršto žalą sau, žinome, kad svarbu atsikratyti visokių prisiimtų tapatumų, kurie pykčiui ir sielvartui ilgai neleidžia nurimti.

ŠIANDIENOS DIETA

Nustokite būti auka

Anksčiau ar vėliau kiekvienam tenka pabūti auka. Kai kuriems žmonėms tai pagrindinis tapatumas, kiti šį vaidmenį kartais prisiima nesąmoningai. Tačiau jis niekada nepadeda blaiviai žvelgti į savo gyvenimo patirtį.

PIRMAS ŽINGSNIS: SUTIKITE AUKĄ

Atpažinkite aukas savo gyvenime. Kas jos? Kas tie žmonės, nuolat atliekantys šį vaidmenį? Tai aprašykite.

Ką jaučiate šiems žmonėms? Ar mėgstate jų draugiją? Ką jie netiesiogiai jums sako? Kaip atsakote?

Dabar prisiminkite, kada ir kur patys atlikote šį vaidmenį. Ką jis skatino daryti? Kokį atlygį už tai gavote? Kaip šis vaidmuo privertė jus jaustis?

ANTRAS ŽINGSNIS: ATSIKRATYKITE AUKOS VAIDMENS

Prisiminkite situaciją, kurioje vaidinote auką. Dabar mintyse visiškai atsisakykite šio vaidmens. Matote, kaip pasikeitė savijauta. Pagalvokite, kaip kitaip galėjote reaguoti į šią situaciją. Vaizduotėje tai atlikite.

Pasijutę, kad šį vaidmenį vėl prisiėmėte, jo visiškai atsisakykite. Nedarykite nieko. Tik būkite tas, kas esate. Į savo situaciją pažvelkite naujomis, atviromis akimis.

Matote, kaip pasikeitė kitų reakcija į jus ir jūsų požiūris į save.

TREČIAS ŽINGSNIS: PRIIMKITE NAUJAS GALIMYBES

Išvardykite tris dalykus, kurių neleidžia atlikti aukos vaidmuo.

Išvardykite tris dalykus, kuriuos atliktumėte, jeigu nebūtumėte auka.

Šiandien vieną iš jų atlikite.

Rytoj padarykite kitą.

Pastebėkite visas naujas galimybes, kurios atsiranda vaduojantis iš aukos vaidmens, ir susigrąžinkite savo stiprybę ir galią.

AŠTUNTA DIENA

BŪTI KANKINIU

Iš kito negausite daugiau nei patys norite duoti.

Dauguma kankinių savęs tokiais nelaiko. Veikiau sako, kad ilgai kenčia, yra engiami, išnaudojami ar negali pasakyti *ne.* Šie žmonės paprastai negauna tinkamo atlygio, lieka nepripažinti, neįvertinti ar nesulaukia padėkos. Tačiau jie vis duoda ir duoda nepaisydami kitų žmonių atsako. Jie ne tik save dovanoja, bet ir aiškiai parodo skausmą, kurį sukelia savanaudžiai, nerūpestingieji ir nejautrieji. Kankiniai nesukuria visaverčių santykių. Jų tapatumas glaudžiai susijęs su skriauda ir neteisybe. Tačiau kitiems jie kartais atrodo beveik šventieji.

Ketverius metus Ana draugavo su Ralfu. Ji mokėdavo didžiąją dalį nuomos, visada ruošdavo maistą, tvarkydavosi ir atlikdavo kitus buities darbus. Iš partnerio prašydavo labai mažai, ir visada jos prašymai būdavo atmetami. Tačiau dėl to Anos elgesys nesikeitė, ji vis aukojosi.

„Vieną dieną, – sakė Ana, – jis supras, kaip jį myliu, kaip dėl jo aukojuosi ir kaip jis mane skaudina."

Tačiau Ralfas ir taip suprato, kad Aną labai skriaudžia. „Tik pažvelkite į ją, – sakė jis, – visada surūgusi. Ką tik darau, ją skaudinu. Su ja jaučiuosi visiškas kiaulė, tačiau ji man tiek aukojasi ir lieku toks skolingas, kad negaliu pasitraukti."

Dovanojimas ir manipuliacija

Dovanojimas nuo manipuliacijos labai skiriasi. Manipuliuotojas dovanoja tikėdamasis ką nors gauti mainais ar savo dovana norėdamas ką nors pasakyti. Jo dovana nenuoširdi, taip jis apgauna gavėją, priverčia nepatogiai jaustis. Toks dovanojimas reikalauja grąžos, visada pateikia sąskaitą.

Atrodo, kad kankinio dosnumas neišsenka, tačiau nesant abipusių mainų, kai viena šalis kenčia ar yra išnaudojama, jos aukojimasis yra ne dosnumas, bet kompulsija, kuria siekiama valdyti. Kai kurie kankiniai jaučiasi neverti pagarbos. Dosnumas be atpildo jiems yra vienintelis būdas išsaugoti santykius. Kiti kankiniai mėgsta jaustis už visus viršesni, pranokstantys bendravimo partnerius. Su kankiniais bendraujantys žmonės anksčiau ar vėliau pasijunta be galo skolingi ir nežino, kaip atsilyginti ir nusikratyti skolos.

Kaltė – pražūtingiausias nuodas

Emociniu požiūriu, kaltė yra mirtinas nuodas. Kaltas žmogus ieškosi bausmės, kad atsikratytų kaltės jausmo. Kitiems sukeldami kaltės jausmą, verčiame juos kenkti jiems patiems. Taigi kaltės žadinimas yra ne kas kita, o antpuolis.

Bendraujant su kankiniu kaltės jausmas yra viena pagrindinių būsenų. Ji kankinystei leidžia klestėti. Kankiniai mėgsta kitiems sužadinti kaltę ir menkumo jausmą. Jie netiesiogiai sako: „Žiūrėk, koks aš nuostabus ir kaip tu manęs nevertini. Bet aš daug geresnis už tave, todėl tavęs nepaliksiu ir leisiuosi išnaudojamas."

Kankinių artimieji (įskaitant vaikus) taip pat labai kenčia. Dažnai jaučiasi nevisaverčiai. Bijodami kankinį dar labiau įskaudinti, jie negali parodyti pykčio ar nerimo (juk ir taip jį kankina). Užgniaužtas pyktis verčia žmones bausti save. Tai nesveiki santykiai, neturintys nieko bendra su nuoširdžiu dalijimusi.

Kaltės ir sveikos atgailos skirtumas

Šis žingsnis nepaprastai svarbus mūsų psichinei sveikatai. Nereikia nė sakyti, kad visi klystame ir sąmoningai ar nesąmoningai kenkiame kitiems. Kai tai atsitinka, svarbiausia viską pripažinti. Natūralu blogai jaustis ir gailėtis dėl savo elgesio. Atgaila (arba empatija) žadina užuojautą ir padeda augti.

Tačiau atgaila nėra kaltė. Atgaila leidžia suprasti, ištaisyti savo klaidą ir žengti pirmyn. Atgaila neįkalina daugeliui metų. Joje neįklimpstame. Ji netrukdo ištaisyti klaidų, atsiprašyti ar pagerinti padėtį.

O kaltė sukuria kliūtis. Kaltės jausmas žmones dažnai įklampina. Jie mano, kad kentėdami save nubaudžia ir taip atlygina ar ištaiso savo padarytą žalą. Tai netiesa. Galima jaustis kaltam ir prislėgtam daugelį metų ir negauti jokio teigiamo rezultato. Kaltė dažnai verčia jaustis blogam, bejėgiam ir nieko nevertam. Ji išsekina, netgi suluošina, neleidžia pasimokyti iš klaidų ir atlikti reikalingų pataisų. Čia svarbiausia ne klaida ar padaryta žala, bet tai, ko klysdami išmokstame, kaip augame, tobulėjame ir turtiname pasaulį. Kaltė neleidžia viso to siekti, tačiau atgaila yra pirmas žingsnis sveikatos link.

ŠIANDIENOS DIETA

Liaukitės kėlę kitiems kaltę ir jos neprisiiminėkite

Šiandienos pratimai skirti kankiniams ir jų artimiesiems. Abu šoka vienoje poroje. Kai tik vienas partneris pakeis žingsnius, šokis pasibaigs.

PIRMAS ŽINGSNIS: NUSTOKITE KENTĖTI

Kankiniai ir jų artimieji paprastai prisiriša prie savo skausmo. Kankinys kenčia ilgai, kartu kankinasi ir jo partneris, jausdamasis niekingu skriaudėju. Skausmas virsta tapatumu, kuris kankiniui leidžia jaustis didžiam dėl šitaip ilgai ištvertų kančių. Noras kentėti ir daug pakelti suteikia stiprybės pojūtį. O kita pusė patiria priešingą malonumą.

Kankinio partneris jaučiasi skriaudėju, bloguoju. Jis niekaip negali patenkinti savo partnerio. Pripažinkite šią klaidą. Daugybei žmonių galite duoti ir padaryti juos laimingus. Tačiau tęsdami nesveikus santykius patiriate tik netikrą malonumą ir savo aukos kerštą. Akimirką pamąstykite apie kainą, kurią mokate.

Pasiryžkite atsisakyti šių vaidmenų. Baikite šokį.

Kankiniai, partneriui pasakykite *ne*, kai nenorite jam tarnauti.

Kankinių artimieji, visada jiems pritarkite.

Paklauskite savęs: „Kas būčiau be savo kančios?"

Tai pamėginę žiūrėkite, kas vyksta su jumis ir partneriu. Suvokę, kad šie vaidmenys jums nenaudingi, lengvai jų atsikratysite.

ANTRAS ŽINGSNIS: LIAUKITĖS ŽADINĘ KALTĘ IR JOS NEPRISIIMKITE

A. Liaukitės žadinę kaltę

Kaltė yra grynas nuodas, ir atsikratydami įpročio ją sukelti žengiate nuostabų žingsnį. Suvokite, kad niekas kitas neatsako už jūsų laimę. Savo gyvenimo neužkraukite kitiems ant pečių.

Pastebėkite, kaip prie kitų žmonių elgiatės įžeisti, nuskriausti, nuliūdinti. Liaukitės taip elgęsi. Meskite šį įprotį. Juk ne tik netiesiogiai kaltinate kitus, bet ir slapta reikalaujate, kad jie sutvarkytų jūsų pasaulį. O tai neįmanoma ir kitus atstumia. Tie, kurie nepasitraukia ir prisiima kaltę, paprastai pasijunta spąstuose. Supratę, kad niekuo negali jums padėti, jie jaučiasi bejėgiai ir ima slapta jūsų nemėgti.

B. Neprisiimkite kaltės

Gelbėtojai, papuolę į svetimos kaltės žabangus, supraskite, kad gerokai įklimpote ir veltui eikvojate energiją kapanodamiesi liūgynėje. Ne tik niekuo nepagelbėsite, bet galų gale patys išseksite ir būsite atstumti. O kai kankinių padėtis pasitaiso, šie dažnai kaipmat atsikrato savo *gelbėtojų*, nes nenori, kad kas nors primintų buvusias silpnumo akimirkas.

Viena – prireikus pasiūlyti naudingą pagalbą, kryptį, patarimą, visai kas kita – potyris, kad rankose laikote kito žmogaus gyvenimą. Iš tiesų taip nėra. Jeigu negalite atsisakyti šios iliuzijos ir norite toliau jos laikytis, sąžiningai pažvelkite į save ir pamąstykite, ką, jūsų manymu, iš šios situacijos gaunate. Be to, gerai apgalvokite savo elgesio padarinius.

TREČIAS ŽINGSNIS: GAUKITE IR DUOKITE PO LYGIAI

Ir kankinys, ir jo partneris privalo išsiaiškinti, kas yra teisingas dalijimasis.

Jeigu duodami patiriate džiaugsmą ir nereikalaujate jokios grąžos, tai yra tikra dovana. Šiandien bent vieną kartą tai pamėginkite. Ką nors duokite kitam tik todėl, kad duoti malonu.

Tikrą dovaną priimate nuoširdžiai ir laisvai. Tada ja džiaugiatės, suvokiate jos vertę ir dėkojate. Pasibaigus šiam ciklui, daugiau nieko nereikia daryti. Dovanotojui niekuo neįsiskolinate. Vien šitaip priimdami atidavėte daug.

Prisiminkite, ką šiandien gavote ir kaip priėmėte. Ar noriai, sąmoningai ir dėkingai priimate dovanas? Šiandien bent vieną dovaną priimkite laisvai ir nuoširdžiai.

DEVINTA DIENA

BŪTI GERESNIEMS UŽ KITUS

Kas yra išmintingas? Tas, kuris iš visų mokosi.

PIER KE AVOT



Daugelis jaučia poreikį lyginti save su kitais, būti geresni, varžytis ir laimėti visose gyvenimo srityse. Tačiau jie nesupranta, kad taip į kitus ir galiausiai į save nukreipia agresiją. Trokšdami kitus pranokti, norime juos palikti užnugaryje ir visais būdais to siekiame – prievarta, užgaulėmis, klasta, kritika. Galbūt netgi mėgaujamės jų sunkumais ir netektimis.

Tai paaiškina dažną pomėgį apkalbėti, šmeižti ir sužinoti garsių asmenų bėdas. Garsenybei nupuolus nuo pjedestalo ir kenčiant, ne vienas jaučia pasitenkinimą, kad ir ji ne be priekaištų. Tie, kurie mėgaujasi kitų bėdomis, nuolat save lygina su kitais ir iš tiesų stovi ant žemiausio laiptelio.

Marija negalėjo pakęsti jokios jaunesnės ir gražesnės moters. Tokią išvydus darbe ar kompanijoje, viduje tarsi kažkas susitraukdavo.

„Turėjau kuo greičiau jos atsikratyti, – pripažino Marija. – Mudviem neužteko vietos po saule."

Marija taip reaguodavo nejučia. Ji viską padarydavo, kad varžovei apsunkintų padėtį. Darbe ieškodavo menkiausių tos moters klaidų ir skųsdavo ją viršininkams. Visomis išgalėmis stengdavosi moterį palikti be pagalbos ir reikalingos informacijos. Marija nuolat bijojo netekti ne tik darbo, bet ir išdidaus tikėjimo savo pranašumu bei nepakeičiamumu.

Kaip save lyginame su kitais

Iš pažiūros kraštutinis Marijos pavyzdys čia tinka, nes daug žmonių panašiai elgiasi įvairiose gyvenimo srityse – sporte, šeimoje, asmeniniuose santykiuose. Kai kurie iš viso negali suartėti su tais, kurie atrodo viršesni, ir save apsupa esą mažesniaisiais (ir atitinkamai su jais elgiasi). Kiti šliejasi prie pranašiųjų, tačiau subtiliais ar tiesmukais būdais stengiasi juos pažeminti. Dar kiti panašius poreikius tenkina priklausydami grupei, kuri, norėdama įrodyti savo pranašumą, mėgaudamasi kovoja su kita grupe.

Toks gyvenimas neleidžia įžvelgti kito žmogaus grožio ir pranašumų, kuriais jis galėtų pasidalyti. Šis santykis su gyvenimu nenuoširdus, nedraugiškas, priešiškas. Išdidus žmogus yra nervingas, įsitempęs, ieško būdų išsaugoti įsivaizduotą viršenybę. Bendravimas jam yra kova, kuri neteikia pilnatvės ir ramybės.

Išdidumas ir savivertė

Išdidumas yra įsivaizdavimas, kad už visus esu geresnis – gražiausias, talentingiausias, protingiausias – ir tik aš turėčiau valdyti pasaulį. Žmonės žvelgia į mane garbinamais žvilgsniais ir jaučiasi pamaloninti vien buvimu šalia manęs. O aš galiu juos ignoruoti. Pagaliau, kas jie tokie? Pastebime, kad tokį požiūrį turi daugelis vadinamųjų guru, lyderių, tironų ir fanatikų. Ne iš karto paaiškėja, kad už šios klaidingos nuostatos slypi tik griaunamoji išdidumo energija.

Išdidumas nepagrįstai išpučia savivaizdį ir jo savininką verčia užsisklęsti. Kitus menkindamas jis neįvertina aplinkybių, naujų galimybių, santykių, įžvalgų. Išdidumas individo žvilgsnį nukreipia nuo tikrovės bei nuo tikrojo savęs ir taip neleidžia būti laimingam. Žmogus nesupranta tikrosios savo ir kitų žmonių vertės.

Tikroji savivertė bendraujant su įvairiais žmonėmis teikia ramybę ir džiaugsmą – tada nereikia savęs lyginti su kitais, kitiems kaišioti pagalių į ratus ir jaustis viršesniam. Patiriame vienovę ir galime nuoširdžiai dalytis. Pripažindami tikrąją savo vertę kartu pripažįstame ir kitų vertę. Taip pat suprantame, kaip išmintingai pasakė Emersonas, kad kiekviena sodo rožė turi savitą kvapą. Rožė savęs nelygina su kitomis – tik žydi, kaip jai skirta.

ŠIANDIENOS DIETA

Nustokite būti geresnis už kitus

Kol atsikratysite išdidumo, galite užtrukti visą gyvenimą, nes išdidumas, lenktyniavimas ir lygiavimasis į kitus įaugę mums į kaulus. Tačiau kai tik paragausite gyvenimo be išdidumo džiaugsmo, bus gerokai paprasčiau atsisakyti šios ydos. Tada ją galėsite pastebėti, nors ji dangstysis daugybe kaukių.

PIRMAS ŽINGSNIS: ATPAŽINKITE DAUGELĮ IŠDIDUMO VEIDŲ

Kadangi prie išdidumo esame pripratę, pirmas žingsnis yra suvokti, kada ir kur jis kyla. Taip pat būtina atpažinti savąją išdidumo formą ir jos raišką gyvenime.

A. Surašykite asmenis, už kuriuos jaučiatės pranašesni. Kas jie? Kodėl esate geresni už juos?

B. Surašykite asmenis, už kuriuos jaučiatės prastesni. Kas jie? Kaip jie verčia jus jaustis? Kaip su jais elgiatės?

C. Surašykite asmenis, su kuriais visiškai vengiate bendrauti. Kodėl? Ką apie juos manote ir ką jie mano apie jus?
Šis pratimas jus nustebins. Viskas gerai. Stebėkitės. Su savimi būkite sąžiningi. Taip pat apstulbsite pamatę, kiek daug žmonių išbraukėte iš savo gyvenimo.

ANTRAS ŽINGSNIS: NUSTOKITE LYGINTI

A. Pasirinkite vieną žmogų iš prastesnių už jus sąrašo. Surašykite visas teigiamas jo savybes. Dabar liaukitės lyginti save su juo. Leiskite jam būti savimi. Taip pat leiskite sau būti savimi. Pasidžiaukite judviejų skirtumais.

B. Pasirinkite vieną žmogų iš geresnių už jus sąrašo. Surašykite visas gerąsias savo ir jo savybes. Argi negalite abu turėti pranašumų, nors ir nevienodų? Ar galite nustoti lyginti save su tuo žmogumi?

TREČIAS ŽINGSNIS: NAUJAS SUSITIKIMAS

A. Susisiekite su žmogumi, už kurį jaučiatės geresnis, ir pakvieskite kartu papietauti (arba papusryčiauti, pavakarieniauti, išgerti arbatos ir pan.) Pasirinkite tokį asmenį, su kuriuo galite praleisti laiką.
B. Tuo žmogumi domėkitės per visą susitikimą. Daug nekalbėkite. Klausykitės. Suteikite jam galimybę pabūti žvaigžde.
C. Tą patį atlikite su žmogumi, kurį laikote geresniu už save. Nuoširdžiai juo domėdamiesi ir suteikdami jam galimybę pabūti žvaigžde, savo nuostabai suvoksite, kaip jis trokšta dėmesio ir pripažinimo, kaip abejoja savo tikruoju tapatumu ir kaip trokšta būti pamatytas ir išklausytas. Taigi norėdamas gerai jaustis neturite jo pažeminti. Ir nebūtina priimti jo požiūrio į jus ir save.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: KIEKVIENAS YRA GERIAUSIAS

Šį pratimą taikykite savo kasdienybėje. Kai tik pastebėsite, kad jaučiatės už ką nors geresnis, atsikratykite šio jausmo, o šiam žmogui leiskite pabūti žvaigžde. Pastebėkite, kokia siena atsiribojate nuo šio žmogaus tikrojo *aš*. Kodėl taip elgiatės? Nieko nereikia slėpti. Abu galite būti puikūs.

Pastebėjęs, kad jaučiatės už ką nors menkesnis (arba jis jaučiasi geresnis už jus ir mėgina jus tuo įtikinti), užuot ieškojęs jo trūkumų, stenkitės surasti judviejų skirtumų. Be to, paieškokite gerųjų savo ir jo savybių. Pamąstykite, ką galite jam duoti ir ką galite iš jo gauti. Apie šį žmogų sužinokite daugiau. Šnekėdamasis su juo domėkitės jo asmenybe ir nuoširdžiai klausykitės. Leiskite pasirodyti tikrajai jo asmenybei. Nepasitenkinkite vaizduotės padariniais. Iš to nieko nelaimėsite.

DEŠIMTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

KETURIŲ PRAĖJUSIŲ DIENŲ KARTOJIMAS

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą bus įdomu atsigręžti ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina visko atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį yra didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime suvokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu jų neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių pa-

stebėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimui. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite sau ką nors pažadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Pastebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

VIENUOLIKTA DIENA

ĮTARUMAS

Leiskite kitiems patirti abejonės naudą.

CHEŠBON NEFEŠ



Lengva imti įtarinėti kitus. Jau pamatėme, kad tam tikra žmogaus sąmonės dalis mėgsta iškreipti patirtį, parodyti ją tamsią ir baugią. Ši sąmonės dalis, kaip vaikai, pramogų parke besismaginantys baisiomis pramogomis ir kovomis su vaiduokliais bei velniais, mėgsta visur, kur tik įmanoma, įžvelgti baisų scenarijų. Regis, kai kurie žmonės visą gyvenimą neišlipa iš „amerikietiškųjų kalnelių“. Iš pradžių jie šauna aukštyn į dangų, paskui staiga leidžiasi į pragarą. Nukritus į papėdę, dažnai užvaldo įtarumas.

Alenas buvo puikus sutuoktinis, geras darbdavys ir nuoširdus draugas. Jo gyvenimas klojosi sklandžiai, kol sykį suskambo telefonas. Jis pakėlė ragelį ir ėmė klausytis. Iš pradžių buvo tyla, paskui kažkas vyrišku balsu nusišaipė ir telefonas išsijungė. Iš pradžių Alenas į tai nekreipė dėmesio. Nusprendęs, kad tai buvo išdaiga, grįžo prie darbo.

Tačiau skambutis pasikartojo ir Alenas sunerimo. Pamanė, kad tai ne atsitiktinis išdykėlis. Kažkas turi savų užmačių. Balsas jam pasirodė girdėtas. Alenas atsisėdęs bandė prisiminti, kur jį girdėjo.

Rausiantis atmintyje jam šovė į galvą, kad šis žmogus galėjo turėti vienokių ar kitokių ryšių su žmona.

Gyvatė sušnypštė Alenui į ausį ir jis sukluso. Priėmė jos žinią. Alenas pamanė, kad žmona svetimauja: štai kodėl ji vakare iš tėvų susirinkimo grįžo vėliau nei įprasta, štai kodėl ji sportuoja ir šitaip gražinasi. Aleną užvaldė nerimas ir jis ėmė viskuo abejoti. Pradėjo žmoną įtarinėti – iš pradžių mintyse, paskui atvirai. Negalėjo nusiraminti. Ėmė sekti kiekvieną žmonos žingsnį, tikrindavo jos elektroninį paštą, klausydavosi jos telefoninių pokalbių. Visi jos veiksmai jam patvirtindavo neištikimybę. Pagaliau Alenas pasisamdė seklį.

Nesvarbu, ką seklys rado ar ko nerado, Aleno santuoka jau buvo žlugusi. Prie žmonos jis užsisklęsdavo ir niūriai tylėdavo. Jų lytinis gyvenimas pasibaigė. Alenas net panoro pats įsitaisyti meilužę – neva taip atsilygintų žmonai, atkurtų pusiausvyrą ir vėl jaustųsi gerai. Kaip ji drįsta šitaip elgtis? Kuo save laiko?

Kai seklys pranešė Alenui neradęs jokių žmonos neištikimybės įrodymų, Alenas jau buvo visiškai įklimpęs į savo iliuzijas. Kai kurie psichiatrai ir psichologai pasakytų, kad Aleną apniko paranoja.

Nuo įtarumo iki paranojos

Aleno atvejis gali pasirodyti kraštutinis, tačiau šis pavyzdys puikiai atskleidžia, kaip įsišaknijęs įtarumas gali greitai išvešėti kaip piktžolė. Jis užgožia sveiką protą, sąžinę, sutrikdo pusiausvyrą ir iškreipia suvokimą apie kitų elgesį. Įtarumo pavergtas žmogus, puoselėjantis iliuzijas, dažnai jaučiasi kokio nors slapto sąmokslo auka. Nereikia nė sakyti, kad jis reaguoja smurtu, įniršiu ir rezga keršto planus.

Stiprios iliuzijos užgožia tikrovę ir išsivysto tai, ką vadiname paranoja. Tada atrodo, kad visi mums priešiški, kad niekuo negalima pasitikėti, kad kiti laukia progos mums kenkti. Daugelis paranojikų yra labai protingi ir atrodo nepriekaištingi, tad supratę, kad jie skendi iliuzijose, nepasitiki visu pasauliu ir laukia antpuolio, galime labai nustebti. Taip pat galime būti priblokšti sužinoję, kiek laiko jie skiria savo gynybos ir keršto planams.

Psichologiniu požiūriu Alenas žmonos elgesyje projektavo savo baimę ir elgėsi taip, lyg ši būtų pagrįsta. Į sielą įkritusi įtarumo sėkla išaugo į abejonę, baimę ir nesaugumo jausmą. Alenas nebegalėjo suvokti, ką jis jaučia ir kas iš tiesų vyksta. Paranojikas kituose žmonėse projektuoja savo pyktį ir baimę. Bijodamas žmonių ir trokšdamas juos įskaudinti jis mano, kad jie jaučiasi taip, kaip jis.

Įtarumas ir romantiniai santykiai

Neretu atveju įtarumas panašiai veikia (didesniu ar mažesniu intensyvumu) romantiniuose santykiuose. Abu vienas kitą mylintys partneriai jaučiasi pažeidžiami. Natūralu bijoti prarasti mylimąjį ar būti atstumtam. Ne vienas nepasitiki savimi ir abejoja savo gebėjimu išsaugoti santykius. Tačiau įsišaknijus įtarumui šie žmonės ieško būdų savo baimę ir nesaugumą perkelti į savo partnerius. Jie mano, kad partneriai jiems kenkia, svetimauja ir ketina juos palikti. Stiprėjantis įtarumas sukuria daug destruktyvių aplinkybių.

Įtarumas darbe

Nereikia nė sakyti, kad darbovietėje įtarumas gali padaryti nepataisomos žalos. Pernelyg konkurencingoje aplinkoje daugeliui darbuotojų atrodo, kad kolegos nori paveržti jų vietas. Niekuo negalima pasitikėti. Užuot dirbę komandoje, visi saugo savo pozicijas. Kiekvienas rūpinasi tik savimi. Nelieka jokio bendradarbiavimo džiaugsmo.

Kiti baiminasi konkuruojančių organizacijų, nuolat saugosi šnipų iš priešiškos įmonės. Dar kiti įtariai žvelgia į priešingos lyties žmones ir jų ketinimus. Nesvarbu, kaip ir kur įtarumas pasireiškia, tai pavojinga jėga. Ji neturi nieko bendra su sąmoningumu ir tikro pavojaus suvokimu. Suvokimas yra nešališkas ir aiškus, o įtarumas atima pasitikėjimą ir geranoriškumą.

ŠIANDIENOS DIETA

Leiskite kitiems patirti abejonės naudą

Šiandien siūlome itin veiksmingą ir naudingą vaistą nuo įtarumo. Tačiau įtariam žmogui tai gali pasirodyti kvailystė ar neatsargumas. Netiesa – kaip tik įtarumas atima gebėjimą pagrįstai ir aiškiai įvertinti savo padėtį ir skatina destruktyviai elgtis. Ne kas kita, o viduje slypintis įtarumas suvaržo žmogaus gyvenimą.

PIRMAS ŽINGSNIS: ĮVERTINKITE SAVO ĮTARUMĄ

Daugelis nesuvokia, kokie įtarūs ir nepasitikintys yra. Pamąstykite, kaip interpretuojate įvykius. Pajutę nerimą, grėsmę, suglumimą ar nuoskaudą, stabtelėkite ir aprašykite, kas, jūsų manymu, negero atsitiko. Tai puikus pirmasis žingsnis. Kai kurie apstulbsta supratę, kad jaučiasi kieno nors nuskriausti, ar mano, kad kas nors ketina jiems pakenkti.

ANTRAS ŽINGSNIS: ATSIKRATYKITE ĮTARUMO

Parašykite vardą žmogaus, kuris, jūsų manymu, jums nepalankus. Aprašykite, kodėl taip manote. Išvardykite priežastis.

Prie kiekvienos priežasties, kuri skatina šį žmogų įtarti, parašykite kitokią jo elgesio interpretaciją.

Pamąstykite apie kitokią patirtų įvykių interpretaciją. Sugalvokite kelis variantus. Pavyzdžiui, *asmuo* Odri visą savaitę nepaskambino. Jai nusibodau. Rado ką nors geresnį. *Kita interpretacija*: Odri rūpinosi sergančia mama, turbūt jai skyrė daugiau laiko. Galbūt ligonė negalėjo nueiti į parduotuvę ir Odri teko mamą apipirkti.

Iš tiesų reaguojame ne į tikruosius įvykius, o į savo interpretaciją. Būtina pastebėti, kaip esate pratę interpretuoti tai, kas atsitinka. Kai kurie į iššūkius reaguoja liguistai: jiems atrodo, kad kiti žmonės sąmoningai stengiasi jiems kenkti. Jeigu taip reaguojate jūs, pakeiskite savo požiūrį. Ne visada įmanoma valdyti išorinę situaciją, bet požiūris į ją priklauso nuo paties. Įžvelkite teigiamus dalykus. Leiskite kitiems patirti abejonės naudą. Visų pirma tai bus naudinga *jums*: nusimesite pančius.

Išsiaiškinkite tiesą

Jokiu būdu nesiūlome užsidėti rožinius akinius, viską glaistyti ir neigti tikrovę. Tik norime pasakyti, kad kai nejučia kyla įtarimas, ne visada matome tiesą.

Šis svarbus žingsnis yra išsiaiškinimas. Užuot mintyse kūrę įvykių versijas, sužinokite, kas iš tiesų dedasi. Susisiekite su žmogumi, kuris kelia rūpesčių. Susitikite, pasikalbėkite, paklausinėkite. Kalbėdamiesi venkite kaltinti ir įtarinėti. Siekite išsiaiškinti tiesą.

Tai reiškia, kad turite klausytis nuoširdžiai ir išgirsti, ką šis žmogus sako. Būtina nuostata priimti išgirstus dalykus. Per šį susitikimą galite negrėsmingai išsakyti savo abejones ir jausmus.

Sakant tiesą ramiu tonu, dingsta įtampa, kurią gali kelti gluminanti situacija. Atvirai išsakydami savo rūpesčius ir pašnekovui suteikiame galimybę atsiverti, papasakoti apie save ir išreikšti savo požiūrį. Tai užkerta kelią destruktyvioms manipuliacijoms.

Naujos pasirinkimo galimybės

Dar svarbu pridurti, kad visų sveikų, gyvybingų, geranoriškų santykių pagrindas yra abipusis pasitikėjimas. Savo partneriui leidus visiškai atsiverti ir atidžiai, nešališkai ištyrus jo požiūrį, gali paaiškėti, kad šis žmogus nepatikimas. Tada tinka ir dažnai verta pasirinkti ką nors nauja.

Nuolatinis bendravimas su nepatikimu žmogumi trikdo pusiausvyrą, kelia nerimą ir neleidžia sukurti stabilių ilgalaikių santykių. Turite teisę pasirinkti sau naudingus dalykus. Atsikračius nereikalingo įtarumo, pašviesėja akyse ir įmanoma suvokti, ar žmogus arba situacija jums tinkama. Tada priimate sprendimą, pagrįstą ne iliuzija, o protingu pasirinkimu.

DVYLIKTA DIENA

SAVINAIKA

Tegu tavo akys žvelgia maloniai,
Liežuvis šneka džiugiai,
O rankos liečia švelniai.

ŠIVANANDA



Savinaika yra keistas ir labai paplitęs reiškinys. Žmogus savo elgesiu sąmoningai arba nesąmoningai kenkia sau. Regis, sunku suvokti, kodėl jis kerta šaką, ant kurios sėdi, kodėl sėkmės viršūnėje sužlugdo paties pasirinktą puikų projektą (arba santykius). Daugelis savinaikos glėbyje nesuvokia savo veiksmų arba negali jų valdyti. Kai kurie nesupranta, kodėl iš pradžių viskas buvo kaip sviestu patepta, o paskui staiga žlugo.

Markui bet kokio darbo pradžia būdavo sėkminga. Įsikurdavo darbo vietoje, suprasdavo sistemą, įgydavo naujų draugų ir, regis, sparčiai žengdavo pirmyn. Pardavimas jam lengvai sekėsi, ir jis greitai laimėdavo kolegų ir viršininkų palankumą.

Maždaug po sklandaus pusmečio Marką užklupdavo nerimas. Iš pradžių jam būdavo sunku susikaupti, žmonai skųsdavosi, kad darbas nusibodo. Be to, dažnai ieškodavo kolegų klaidų. Neilgai trukus Markas imdavo po darbo pramogauti, su draugais eidavo išgerti ar į kiną. Markui grįžtant vis vėliau, žmona nesuprato, kas jam atsitiko. Natūraliai kilo mintis apie meilužę. Dabar susvyravo Marko šeima.

Paskui Markas darbe ėmė delsti atsakyti į skambučius ir nedirbo taip stropiai kaip anksčiau. Suprastėjus rezultatams, jis rado daugybę kaltininkų ir pateisinamų priežasčių. Žmona Marką įspėjo, kad pats kaišioja pagalius sau į ratus, bet jis nesuprato, apie ką ji kalba. Taigi Markas buvo savinaikos gniaužtuose.

Sėkmės baimė

Savinaiką sukelia daug veiksnių. Vienas svarbiausių – sėkmės baimė. Daugelis žmonių nesuvokia, kad patys sau kliudo (darbe ar bendraudami su kitais). Kai kurie jaučiasi neverti sėkmės. Gėdydamiesi savęs ir save kaltindami, jie neleidžia sau laimėti ar gauti tai, ko nori.

Kai kuriems žmonėms tėvai, draugai ar mokytojai kadaise įkalė į galvą, kad yra nevykėliai. (Kiti tai įsikalba patys.) Ši neigiama nuostata sužeidžia giliai kaip užnuodyta strėlė, ir auka neleidžia sau laimėti.

Kiti mano, kad sėkmė pavojinga, – esą žmonės nemėgsta tų, kuriems sekasi, kurie yra laimingi ir džiugūs, – ir nesąmoningai bijo pavydo ir galimų neigiamų jo padarinių. Dar kiti turėdami daugiau už kitus jaučiasi kalti.

Yra ir tokių, kuriems nesėkmė kelia liguistą malonumą. Jie nenori savo sėkme suteikti džiaugsmo ir naudos artimiesiems ir baudžia juos savo nesėkme.

Išpuolis prieš save

Nereikia nė sakyti, kad žmogus, negalintis išlieti pykčio ir nerimo, net neleidžiantis sau pykti, dažnai kenčia nuo savo užgniaužtų jausmų. Save pulti galima įvairiais būdais, kurių savinaikos auka paprastai neįsisąmonina.

Pasikartojantys santykiai su netinkamais žmonėmis, nemėgstamas darbas, nuolatinės žalingos situacijos, bendravimas su nepagarbiais žmonėmis, prisiimti jėgas viršijantys darbai ar iššūkiai, netinkami mitybos, higienos įpročiai, per didelis fizinis krūvis, nesirūpinimas savo sveikata – tai kelios išpuolio prieš save formos. Kai kurie žmonės elgiasi taip, tarsi norėtų būti atstumti. Kiti sąmoningai liūdina artimuosius. Dar kiti pasprunka paskutinę minutę, sulaužo pažadą ar elgiasi nepatikimai.

Pasyvi agresija

Pasyvi agresija – puikus būdas sužlugdyti santykius. Taip besielgiantis žmogus iš pažiūros yra geras, ramus, atsakingas, o jo partneris atrodo blogas, viskuo nepatenkintas verksnys, pikčiurna.

Žmogus, kuriam būdinga pasyvi agresija, užuot išsiaiškinęs savo pyktį ir tinkamai išreiškęs, jį išlieja „nieko nedarydamas". Jis užsisklendžia, ignoruoja artimuosius, atsisako patenkinti jų prašymus ar patenkina gerokai vėliau.

Toks sutuoktinis apsimeta, kad prašymo neišgirdo, ar pažada padaryti vėliau, kai nebereikės. Jo partnerė turi maldauti, priekaištauti ar kelis kartus priminti. Tada jis, užuot pripažinęs savo aplaidumą, priekaištauja žmonai už tai, kad ji visada pikta ir nepatenkinta. Jis nesupranta, kad nemėgstamą žmonos elgesį išprovokuoja savo nerūpestingumu.

Pasyvi agresija – puikus būdas kenkti ne tik kitiems, bet ir sau. Šie smurtautojai dažnai jaučiasi kitų aukomis ir nesupranta, kad patys yra atsakingi už savo padėtį. Jie viską sužlugdo neprisiimdami atsakomybės už savo elgesį ir jausmus.

Liguista priklausomybė

Priklausomybei galėtume skirti visą skyrių, tačiau tai nagrinėja daug kitų knygų. Kalbant apie savinaiką, liguista priklausomybė kaip tik yra veiksmingas savęs žlugdymo būdas.

Priklausomybė nuo alkoholio, narkotikų, lošimo, darbo, sekso, meilės ar ko kito lengvai atima sveikatą, džiaugsmą ir sėkmę. Žmonės negali valdyti ne tik savo potraukio, bet ir viso savo gyvenimo. Trokštamam objektui skiriamas visas dėmesys, energija, laikas, pinigai. Šis alkis neleidžia įžvelgti daugelio tikrovės aspektų, gyventi sveikai ir patirti gyvenimo pilnatvę.

Klausimas, kaip tampama priklausomu, yra sudėtingas. Dažnai priklausomybė prasideda prieglobsčio ieškojimu siekiant tam tikro malonumo. Netrukus individas pasineria į uždarą pasaulį, kuriame gali pasislėpti nuo sunkumų. Tokiu būdu malonumas ima virsti nuodu. Iš pradžių atrodo, kad priklausomybė ką nors duoda, bet netrukus ji viską atima. Svarbu suvokti, kad pasiduodantis priklausomybei ir neieškantis pagalbos žmogus iš tiesų susitapatina su sau žalingu objektu.

ŠIANDIENOS DIETA

Nuoširdžiai pasirūpinkite savimi

Kai kam reikia leidimo savimi rūpintis. Daugelis rūpestį savimi laiko savanaudiškumu ar aikštingumu. Jie gali rūpintis kitais, bet ne savimi. Kitiems atrodo, kad yra neverti rūpesčio ar kad neverta tam gaišti laiko. Nesvarbu dėl kokių priežasčių nepaisote savo poreikių, šiandien pradėsite keisti šį elgesį.

PIRMAS ŽINGSNIS: SAVINAIKA IR JŪS

Kiekvienas turėtume pamąstyti, kokiais subtiliais (o gal ganėtinai tiesmukais) būdais kenkiame sau.

A. Išvardykite savo gyvenime pasikartojančias nesėkmes.
B. Kas nepavyko?
C. Kaip patys prisidėjote prie savo nesėkmių? Ką padarėte? (Ko nepadarėte?)
D. Ką kita galėjote padaryti? Išvardykite keletą sprendimų.

ANTRAS ŽINGSNIS: DUOKITE SAU TAI, KO JUMS REIKIA

A. Ko jums reikia, kad kiekvienoje iš šių nesėkmingų situacijų laimėtumėte? Surašykite.
B. Šiandien patenkinkite vieną iš šių poreikių. Rytoj – kitą.
C. Ko jums šiuo metu trūksta?
D. Patenkinkite ir šį poreikį. Kitomis dienoms – dar po vieną.

TREČIAS ŽINGSNIS: BENDRAUKITE NUOŠIRDŽIAI

Patikėkite, vienas geriausių vaistų nuo savinaikos yra atviras ir nuoširdus bendravimas su kitais žmonėmis ir savimi. Kai leidžiame sau atsakingai išreikšti pyktį ir liūdesį, nereikia išsilieti ant kitų ir ant savęs.

A. Pamąstykite, ko kitiems nepasakojate kalbėdamiesi apie situaciją, kurioje sau kenkiate.
B. Pasakykite tai atsakingai, t. y. kitų nepulkite, nekaltinkite ir nepriekaištaukite. Sakykite: „Manau, kad...“. Taip prisiimsite atsakomybę už savo mintis ir jausmus ir jų neprimesite kitiems.
C. Paskui paprašykite to, ko jums trūksta. Apstulbsite sužinoję, kad daug žmonių nenutuokia apie jūsų poreikius. Paprašius (ir kitam leidus atsisakyti) staiga jums atsivers naujas pasaulis. Suvoksite, kad įmanoma patenkinti savo poreikius. Ir nebereikės pulti nei savęs, nei kitų.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: SUSIDRAUGAUKITE SU SAVIMI

Šis žingsnis labai svarbus mūsų gerovei, tad knygoje aptarsime įvairius jo aspektus. Jam priklauso daug pratimų. Dabar pradėkime pirmąjį.

A. Ko norėtumėte gauti iš geriausio draugo? Išvardykite.
B. Padovanokite tai sau. Kasdien duokite sau po vieną dalyką iš šio sąrašo.
Išmokę susidraugauti su savimi, gebėsime atsikratyti savinaikos, dar nepradėjusios veikti, o dalykus, kurių norime iš kitų, visada turėsime su savimi.

TRYLIKTA DIENA

MENKA SAVIGARBA

Kiekvienas gali būti didis,
Nes kiekvienas gali tarnauti.

MARTIN LUTHER KING



Daugelis žmonių kenčia nuo to, kas paprastai vadinama „menka savigarba". Jie jaučiasi menki, gėdingi, yra drovūs, nepasitiki savimi ir apskritai save prastai vertina. Kai kas gali nustebti, kad savigarbos stoką laikome pykčio forma. Regis, menka savigarba yra tikroviškas vertinimas, pagrįstas savęs lyginimu su kitais, nesėkminga patirtimi ar patirta griežta kritika. Kiti menką savigarbą painioja su kuklumu. Tai ne tas pats. Tikras kuklumas yra sveikas ir gyvybingas, o menka savigarba – ne.

Marija niekada nebuvo patenkinta savo pasiekimais, nors ir labai stengdavosi. Net sėkmingai atlikusi darbus ji, užuot džiaugusis ir save pagyrusi, visada atkreipdavo dėmesį į tai, ką padarė negerai, ir savo trūkumus be saiko perdėdavo. Vis mąstydavo, kaip galėjo padaryti geriau. Neilgai trukus ji ėmė bjaurėtis savimi, laikė save mulke, nesugebančia laiku rasti geriausio sprendimo.

Marija šitaip elgėsi ne tik darbe, bet ir tarpusavio santykiuose. Ji nuolat stengėsi viską daryti nepriekaištingai. Ji manė, kad kitaip elgdamasi bus labai bloga ir vaikinas turės pagrindo ją palikti. Kaip

ji tikėjosi, jos partneriai ją palikdavo. Niekam nepatinka bendrauti su menkos savigarbos žmogumi.

Nereikia nė sakyti, Marijos požiūris buvo iškreiptas. Nei darbe, nei santykiuose ji negalėjo matyti bendro vaizdo. Matė tik savo klaidas. Nesunku suvokti, kad menka savigarba leido Marijai įžvelgti tik savo „ydas" ir vertė bausti save nuolatiniu knaisiojimusi po savo klaidas.

Kaip išsivysto menka savigarba

Galima sakyti, kad *patys sau esame kaip kiti žmonės*. Galime būti sau malonūs arba žiaurūs. Galime save girti ar peikti. Galime neleisti sau miegoti, kankinti save blogomis mintimis arba save paguosti ir pagirti pakeisdami požiūrį ir mąstydami apie gerus, malonius dalykus. Paprastai viskas priklauso nuo mūsų, nors gali būti sunku tuo patikėti.

Viena žmogaus asmenybės dalis stebi jo paties elgesį, mintis, norus ir viską negailestingai vertina, nusprendžia, ko jis vertas ar nevertas, ką gali ar ko negali. Ši dalis gali būti tironė. Ji džiaugiasi atradusi ydą ir nuolat šnibžda perspėjimus, priekaištauja ar ieško kliaučių. Galime išoriškai atrodyti džiugūs ir malonūs, bet dažnai sau tokie nesame. Daugelis žmonių yra pikčiausi savo priešai, savo akyse negalintys laimėti. Garsus teologas Paulas Tillichas apie tai pasakė: „Mus valdo jėga, kuri siekia mus sutraiškyti." Kaip tik ši jėga menkina savigarbą.

Menka savigarba ir paklusnumas

Menka savigarba daugeliu būdų užkrečia mūsų gyvenimą ir nukreipia veiksmus. Savęs negerbiantis individas gali būti pernelyg paklusnus. Save jis laiko nieko nevertu, ignoruoja savo požiūrį, viltis

ir svajones ir dažnai šliejasi prie stipresnio, valdingesnio autoriteto, kuriam paklūsta. Tačiau taip elgdamasis jis nutolsta nuo tikrojo savęs ir nuo savo tikrųjų galimybių bei vidinių išteklių.

Jis būgštauja, kad nepaklusdamas praras artimą žmogų, tačiau nesuvokia, kad praranda save. Tokie žmonės dažnai tampa priklausomi nuo kitų ir išminties bei stiprybės šaltinio ieško išoriniame pasaulyje. Deja, žmonės, nuo kurių jie priklauso, dažnai jais naudojasi dar labiau menkindami jų savigarbą.

Menka savigarba ir neviltis

Menka savigarba savaime kelia neviltį. Kai kas neviltį laiko depresijos simptomu, bet žvelgiant atidžiau matyti, kad neviltis tiesiogiai siejasi su savęs nuvertinimu. Žmogus, manantis, kad jo gyvenimas ar išorinis pasaulis beviltiškas, jaučiasi bejėgis, negalintis nieko pakeisti. Jis pasiduoda nevilčiai ir bejėgiškumui, nes nesuvokia savo gyvenimo prasmės, krypties ir galios. Taip yra todėl, kad jis nuolat nuvertina savo požiūrį ir jausmus. Ilgai luošinęs save pastangomis įsiteikti kitiems, jis nebemato savo esminių vertybių. Šis žmogus užmiršo, kad kiekvieno gyvenimas Žemėje yra reikšmingas. Menka savigarba verčia save ištrinti.

ŠIANDIENOS DIETA

Atsikratykite neigiamų minčių apie save

Šiandienos pratimai labai svarbūs, galima sakyti, esminiai. Puoselėjant blogas mintis apie save, sunku išlaikyti sveikatą, sėkmę, bendravimo džiaugsmą ir geranoriškumą. Kai tik atrasime ir pripažinsime savo vidinius išteklius, atsivers daug naujų galimybių.

PIRMAS ŽINGSNIS: MENKA SAVIGARBA YRA MELAS

A. Svarbu pripažinti, kad menka savigarba yra melas. Kad ir kokių klaidų padarėme, vis tiek kiekvienas esame vertingas. Daugelis savęs smerkimo būdų pagrįsta melu, kuriuo patikėjome.

B. Išvardykite tris melo sau būdus, kurie kelia neigiamas mintis apie save.

C. Užrašę kiekvieną melagingą žinią, paklauskite savęs: „Ar tikrai tai tiesa?“ Pamąstykite. Ar už tai pasmerktumėte kitą žmogų? Ar tiesa, kad esate nepataisomi? Ar tikrai nusipelnote bausmės, kurią sau skiriate?

ANTRAS ŽINGSNIS: KAIP MENKA SAVIGARBA VEIKIA

Sužinoję, kaip menka savigarba veikia, galėsite padaryti ją nekenksmingą. Ji iš karto pasitaisys, kai tik pažinimo spinduliai nušvies šį tamsų kampą.

A. Surašykite, dėl ko savęs nemėgstate ar negerbiate. Tik sudarykite sąrašą.

B. Užrašykite savo vidinį savikritikos pokalbį. Ką sakote sau? Paprastai kiekvieno viduje netyla dialogas – nuolat kamuojame save priekaištais. Užrašykite savąjį.

c. Kaip šios mintys ir žodžiai veikia jūsų elgesį? Kaip jūsų menka savigarba luošina jūsų gyvenimą? Ką darytumėte, jeigu ji nekliudytų?

TREČIAS ŽINGSNIS: MENKĄ SAVIGARBĄ APGRĘŽKITE

A. Surašykite, dėl ko save mėgstate ir gerbiate. Atsakymas „nieko" netinkamas. Sėdėkite, kol sugalvosite ką parašyti. Kuo daugiau rašysite, tuo daugiau minčių kils.

B. Neigiamą vidinį pokalbį pakeiskite priešingu. Sąmoningai parašykite ir pasakykite teigiamų dalykų apie save. Ištarkite tai garsiai. Prieš veidrodį. Pažvelkite į save ir pradėkite matyti tai, kas jūsų gyvenime vertinga. Tai pasakykite. (Pratimą atlikite kartą per dieną – rytą, kai valotės dantis.)

C. Prisiminkite vieną dalyką, kurio padaryti neleidžia menka savigarba, ir šiandien tai atlikite.

Šis žingsnis gali būti labai sunkus. Tada pradėkite nuo mažo dalyko. Ar galite sau leisti valandėlę pasivaikščioti parke? Nusipirkti žurnalą ir paskaityti? Stiprėjant savigarbai, pajėgsite žengti didesnius žingsnius, t. y. galėsite išreikšti save ir tuo džiaugtis.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: STIPRINKITE SAVIGARBĄ

Kuo dažniau atliekame šiuos pratimus, tuo stipresni tampame. Nuolat treniruodamiesi sporto salėje kartais jaučiame skausmus. Šie pratimai irgi gali kelti skausmą. Pakentėkite. Tai tik augimo skausmai.

A. Surašykite veiksmus, kuriuos atliktumėte, jeigu jaustumėtės geri tokie, kokie esate.

B. Surašykite veiksmus, kurių neatliktumėte, jeigu save gerbtumėte.

C. Atlikite vieną veiksmą iš A sąrašo ir atsisakykite vieno veiksmo iš B grupės. Pratimą kartokite, kol taip elgdamiesi pasijusite gerai. Paskui pereikite prie kito sąrašo punkto. Šį pratimą tiesiog pradėkite ir tęskite. Čia svarbu ištvermė. Tęskite nepaisydami savo jausmų, ir nejučia šie veiksmai taps įpročiu. Blogis pamažu ištirps ir gimsite iš naujo.

KETURIOLIKTA DIENA

APGAULĖ

Nieko nėra paslėpta –
Nuo seniausių laikų
Viskas matyti kaip dienos šviesoje.

SENAS DZENBUDIZMO POSAKIS



Daug skausmo ir kartėlio sukelia patirta išdavystė. Tai ne tik sukrečia santykius su kitais, bet ir gali pakirsti pasitikėjimą savimi. Išduotas žmogus dėl to kaltina save – esą dėl savo nenuovokumo ar nebrandumo negalėjo suprasti, kas iš tikrųjų vyksta. Apgaulė pakerta pagarbą. Daugelis žmonių, kurie jaučiasi išduoti sutuoktinių, kitų šeimos narių ar bažnyčios, mokyklos vadovų, nustoja gerbti ne tik šiuos žmones, bet jų atstovaujamas vertybes. Jie nusprendžia, kad visi išdaviko organizacijos nariai niekšai ir organizacija nieko neverta.

Apgautas žmogus jaučia didelį kartėlį, jam netgi atrodo, kad gyvenimas neteko prasmės ir sunku eiti pirmyn. Jo pasitikėjimas pakirstas. Jis nenori daugiau taip nukentėti ir nebežino, kuo galėtų pasitikėti.

Pasitikinti žmona Kamela nuoširdžiai augino vaikus. Kai vyras ėmė vis vėliau grįžti iš darbo, iš pradžių ji manė, kad padaugėjo darbo. Savaitgaliais, kai vyro nebūdavo namie, ji su vaikais lankydavosi pas gimines. Jos pasitikėjimo nedrumstė nė skambučiai vyrui vėlai vakare. Pagaliau po pusmečio Kamelos draugė, kuri sakėsi negalinti

pakęsti šitokio moters kvailinimo, pakvietė ją kartu papietauti ir pasakė, kad vyras svetimauja. Kamela sėdėjo sukrėsta.

– Aš kvaiša, – pagaliau pratarė ji.

– Ne kvaiša, – patikino draugė, – o per daug patikli.

Ši skaudi istorija baigėsi tuo, kad šeima iširo. Čia svarbu pasakyti, jog apgauta Kamela prarado pasitikėjimą ne tik savo sutuoktiniu, bet ir visais vyrais, santuoka, vyro ir moters draugyste ir galų gale savimi. Ji ilgai negalėjo išgyti.

Apgaulės formos

Apgaulė pasireiškia daugeliu atvirų ir slaptų formų. Viena dažniausių – partnerio neištikimybė. Daugelis to bijosi. Tačiau yra ir kitų ne mažiau pražūtingų apgaulės formų, kuriomis visi naudojamės ar nuo kurių nukenčiame. Ypač dažnas „lengvas, nekaltas“ melas, kuris daugeliui atrodo visai nereikšmingas. Žmonės mėgsta perdėti, pasakoti pramanytas istorijas, lyg tai būtų priimtina.

Apgauna ir psichologiniai žaidimai, apsimetimas, melagingi pažadai. Šis, regis, įprastas elgesys irgi pakerta pasitikėjimą. Žaisdami psichologinius žaidimus apsimetinėjame ir sąmoningai arba nesąmoningai trikdome kitus žmones. Šios melo formos, kurias galbūt laikome menkniekiais, tampa elgesio įpročiais. Įsitvirtinę mūsų kasdienybėje jie tyliai mus nuodija, atima sveikatą ir gyvenimo pilnatvę.

Veidmainystė

Veidmainis sako viena, o daro kita, apsimetinėja. Savo apranga, veiksmais, žodžiais jis klaidina kitus ir kartu save. Užkietėję veidmainiai netgi pamiršta, kas iš tikrųjų esantys. Kraštutiniu veidmainystės atveju matome apgavikus, sociopatus, kuriems įprasta vynio-

ti kitus apie pirštą siekiant ką nors išvilioti. Jie paprastai trokšta garbės, pripažinimo, turto, padėties, kurios nenusipelnė. O iš tiesų mėgina visa tai pavogti iš kitų nė nesuvokdami, ką gauna. Saugokitės veidmainių ir neveidmainiaukite.

Melas

Sau ir kitiems meluojame daugeliu būdų. Labai svarbu tai išsiaiškinti, nes meluodami rizikuojame užmiršti, kas iš tiesų esame, kokia mūsų paskirtis ir kaip rasti gyvenimo džiaugsmą ir prasmę. Meluodami įkaliname save fantazijų tvirtovėje, ilgainiui pametame savo kryptį ir sveiką nuovoką. Tada klimpstame vis gilyn į melą ir iliuzijas, nebeskiriame jų nuo tikrovės. Taip tampame vis pavojingesni sau ir kitiems.

Melas yra ne tik netiesos sakymas, bet ir perdėjimas, painių žinių skleidimas, klaidinančios užuominos. Meluoti galima ne tik žodžiais, bet ir veiksmais, nenuoširdžiais poelgiais. Melas – tai ir nenoras bendrauti, užsisklendimas. Slėpdami tiesą apie save taip pat meluojame.

Meluojame ką nors menkindami, ignoruodami, neigdami, ko nors neva nematydami. Dažnai šitaip apgaudinėjame save.

Norint pažvelgti tiesai į akis ir atitinkamai elgtis, reikia daug jėgų ir drąsos. Stiprinant šiuos įgūdžius, melas ir jo poreikis traukiasi.

Vagystė

Vagystė yra dar viena įprasta apgaulės forma. Tai tiesioginė apgavystė ir antpuolis. Vagis, paimdamas tai, kas jam nepriklauso, pasikėsina į žmogų, kurį apiplėšia. Svarbu suvokti, kad įmanoma pavogti ne tik asmeninę nuosavybę.

Galime pagrobti kito laiką, energiją, gailestį, dėmesį, partnerystę, draugystę ir entuziazmą. Galime atimti kito žmogaus gerą nuomonę apie save, viltį, gyvenimo džiaugsmą. Vagystė pasireiškia daugybe formų. Veidmainis vagia kitų pagarbą ir meilę. Daug žmonių nenutuokia, kad yra vagys. O kiti kasdien apvagiami. Tai svarbu suprasti, kad nevogtume ir nesileistume apvagiami.

Nustokite meluoti, gyvenkite tiesa

Daugelis būgštaujame, kad tiesa mus sužlugdys. Netiesa – kaip tik sau ir kitiems sakomas melas, visų formų apgaulė, sekina, sunkina ir teršia gyvenimą.

PIRMAS ŽINGSNIS: ATSISAKYKITE VIENO MELO PER DIENĄ

Suvokę, kaip meluojate, ir dieną pragyvenę be melo, nustebsite dėl savo puikios savijautos.

A. Surašykite visas melagingas žinias, kurias sakote sau ir kitiems.

B. Prie kiekvieno melo parašykite, ko juo siekiate.

C. Prie kiekvieno melo parašykite, kokį poveikį jis daro jums ir jo gavėjams.

D. Nemeluokite. Bent šiandien. Tiesiog liaukitės melavę.
Galbūt prireiks patylėti, keisti įsisenėjusį elgesį. Prisiminkite, kad tai truks tik šiandien. Taip elgdamiesi pastebėsite, kaip kiti jums meluoja. Jų nesmerkite. Tik stebėkite, kas vyksta. Matote, kaip visus apraizgo melo tinklas. Stebėkite, kaip jaučiatės iš jo išsivadavę. Giliai įkvėpkite.

ANTRAS ŽINGSNIS: SĄŽININGA SAVIRAIŠKA

A. Ko nors paklausti, užuot atsakę įprastu būdu, stabtelėkite ir pažvelkite į savo vidų. Ką iš tiesų apie tai manote?

B. Atsakykite sąžiningai. (Tai nereiškia, kad privalu viską iškloti pašnekovui ar jį aprėkti. Atsakingai įvertinkite savo požiūrį ir tai pasakykite. Kalbėkite paprastai. Nieko nesureikšminkite. Tik sakykite tiesą sau ir kitiems.)

C. Palaukite atsakymo. Nutilkite ir leiskite pašnekovui nuoširdžiai atsakyti. Atsakymą priimkite. Nesipriešinkite. Išsiaiškinkite tikrąją pašnekovo savijautą ar požiūrį.

TREČIAS ŽINGSNIS: GRĄŽINKITE TAI, KAS JUMS NEPRIKLAUSO, NEVOKITE

A. Pamąstykite, ką savavališkai paėmėte iš kitų ir laikote neteisėtai. Sudarykite sąrašą. Įtraukite viską, kas ateina į galvą, ne tik daiktus ar pinigus.

B. Tai, ką paėmėte, grąžinkite savininkui. Raskite sau priimtiną būdą tai atlikti. Jeigu iš kito atėmėte gerą nuomonę apie save ar viltį, tai grąžinti galite įvairiais būdais: šį žmogų pagirkite ar padrąsinkite. Pažvelkite į savo vidų ir atrasite priemonių tai atlikti.
Saugokitės imti tai, kas jums nepriklauso ar negaunate laisvai. Liaukitės taip elgtis. Įsisąmoninkite, kaip kitiems keliate neigiamus jausmus. Nustokite taip elgtis.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: SĄŽINĖS DIENORAŠTIS

A. Šie užrašai tik jūsų. Daugiau niekas jų nematys. Užsirašykite savo įprastus melus (skirtus sau ir kitiems), savo apgaulės ir vagystės formas, taip pat sąžiningo elgesio būdus. Rašykite kasdien. Netgi viena dvi eilutės gali ką nors pakeisti. Aprašykite, kas darosi jums ir kitiems, kai atsisakote melo ir jį pakeičiate tiesa. Galbūt taip pamėgsite šį dienoraštį, kad jis taps įpročiu. Tai nuostabus įprotis. Ir netrukus jis gali pakeisti kitus įpročius.

PENKIOLIKTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

KETURIŲ PRAĖJUSIŲ DIENŲ KARTOJIMAS

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą, bus įdomu atsigręžti ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina viską atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį yra didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime susivokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu jų neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių pa-

stebėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimui. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite sau ką nors pažadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Pastebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

ŠEŠIOLIKTA DIENA

VALDYMAS IR VIRŠENYBĖ

Argi ne visuose dalykuose nuolankiausieji nugali narčiausiuosius?

LAODZI



Gyvenime gausu iššūkių, nusivylimų ir galimybių, todėl troškimas valdyti atrodo savaime suprantamas. Vadovaujamės iliuzija, kad valdydami įvykius, save ir kitus būsime saugūs, tvirti ir laimingi. Deja, tai netiesa. Kuo stipriau griebiame, laikome ir manipuliuojame, tuo mažiau galios turime.

Ypač trokštame valdyti meilėje, nes jaučiamės pažeidžiami, netvirti, priklausomi nuo emocijų. Iš pradžių kyla noras turėti partnerį: trokštame žinoti visus jo veiksmus ir iš jo reikalaujame įmanomų ar neįmanomų dalykų. Noras turėti stiprėja ir užverda kova dėl galios. Atrodo, kad partneris jums priklauso ir turite teisę daryti įtaką jo sprendimams ir gyvenimui.

Abu partneriai – valdantis ir valdomas – netenka laisvės ir gerovės. Nors viršesnysis gali sakyti, kad viską daro iš meilės, rūpindamasis partnerio gerove, šis santykis yra grįstas slapta baime ir pykčiu, kuris pasireiškia noru valdyti. Meilė visada gerbia ir aukština kitą, leidžia jam būti savimi, laisvai ieškoti sprendimų ir juos priimti. Ji siekia ne paveržti kito gyvenimą, bet jį turtinti.

Tačiau daugeliui patinka būti valdomiems. Jiems atrodo, kad valdingi partneriai jais rūpinasi. Tai pavojinga saviapgaulė. Valdydamas kitą žmogus visada siekia savo naudos ir saugumo.

Tara daugiau kaip metus draugavo su Robertu, kol suvokė, kad jos kalėjimo vartai stipriai užsitrenkė. Iš pradžių sulaukdavo atsitiktinių klausimų apie tai, kaip sekasi darbe, su kuo kalbėjosi, su kuo iš kolegų bendravo bare, kai visi užėjo po darbo. Netrukus Robertas ėmė klausinėti daugiau ir įkyriau. Jis reikalavo iš darbo grįžti nustatytu laiku. Tarai pavėlavus, jis niršdavo. Kartu su jo baime augo poreikis valdyti visą partnerės laiką ir veiksmus.

Robertas sakė, kad taip elgiasi iš meilės, norėjo, kad kiekvieną akimirką Tara būtų šalia. Iš pradžių Tarai tai patiko. Bet vėliau ji jautėsi vis daugiau suvaržyta, bijojo išeiti iš namų nepaklaususi partnerio leidimo, nerimaudavo, kai bent keliomis minutėmis vėluodavo grįžti.

Valdingumo dinamika

Vidinės pusiausvyros sutrikimas žadina norą valdyti kitą. Kito žmogaus ar situacijos valdymas leidžia pajusti savo galią, stiprybę, viršenybę ar vidinės pusiausvyros ir stabilumo iliuziją. Deja, ką nors tvirtai laikydami gniaužtuose, iš tiesų tai sutraiškome ir eikvojame savo jėgas.

Troškimas valdyti ir pirmauti gali virsti liguista priklausomybe. Atrodo, viską laikome rankose, jaučiame savo jėgą, galią, po kojomis – visas pasaulis. Nereikia nė sakyti, kad valdingas individas, norėdamas jaustis pakiliai, vis labiau spaus kitus. Netrukus jis taps tironu, trokštančiu pavergti viską, ką mato.

Tačiau anksčiau ar vėliau jo valdžia žlugs. Galų gale jam teks pripažinti, kad jaučiasi silpnas ir nekenčiamas. Be to, jis gali jaustis pasimetęs padrikame ir nesuvaldomame pasaulyje.

Viršesniųjų baimė

Kitas stiprus troškimą valdyti žadinantis veiksnys yra viršesniųjų baimė. Nenorime būti valdomi. Nenorime, kad kiti kontroliuotų mūsų gyvenimą. Daugelis trokšta kitų pripažinimo ir palankumo, tačiau bijo būti jų pavergti. Šis konfliktas sprendžiamas siekiant kitus valdyti. Manoma, kad valdžia suteiks galios ir apsaugos nuo bet kokių pinklių. Tačiau šie žmonės iš tiesų supančioja patys save, t. y. prisiriša prie tų, kuriuos trokšta valdyti.

Saugumo troškimas

Saugumo ir tvirto pagrindo troškimas žmonėms įgimtas. Padarytume kone viską, kad to pasiektume. Iš šio troškimo kyla ir noras valdyti. Dažnai skausmo, nerimo, depresijos ištakos yra vidinis nestabilumas. Tai patiriame nutolę nuo savo vidinės ašies. Gyvenimas, kurio pagrindas ir saugumo laidas yra *ego*, pinigai, santykiai, grožis ar nuosavybė, anksčiau ar vėliau nuvilia. Svarbu rasti tikrąjį savo saugumo šaltinį, kuris užtikrina stabilumą bet kokiomis aplinkybėmis.

Tegu viskas būna taip, kaip yra, – nustokite valdyti

Šiandienos pratybos ypač malonios ir naudingos – daug malonesnės ir naudingesnės nei įsivaizduojate. Tai atlikdami pamatysite, kiek energijos susigrąžinate, kiek vidinių ir išorinių pančių atrišate, ir pajusite, kaip stiprėja tikrasis vidinis saugumas.

PIRMAS ŽINGSNIS: KĄ VALDOTE?

A. Surašykite visus, kuriuos valdote ar norite valdyti.

B. Į šį sąrašą įtraukite ir save. Surašykite būdus, kuriais valdote ir kontroliuojate save.

ANTRAS ŽINGSNIS: NUSTOKITE VALDĘ KITUS

A. Pasirinkite vieną asmenį iš sąrašo ir leiskite jam būti visiškai tokiam, koks yra. Visiškai jį priimkite.

B. Ar pasisekė atlikti A dalį? Aprašykite rezultatą. Kaip pasijutote? Kuo už tai sumokėjote?

C. Įsivaizduokite, kad šiam žmogui paprasčiausiai leidžiate būti tokiam, koks jis yra. Kaip dabar pasijutote? Kaip pasikeitė jūsų santykis su juo? Kaip pasikeitė jūsų energija ir savo gerovės pojūtis?

TREČIAS ŽINGSNIS: UŽTIKRINKITE LAISVĘ IR SAU

A. Atlikite šį pratimą su savimi.

B. Leiskite sau būti tiesiog savimi. Liaukitės save prievartavę, smerkę ir baudę už savo gyvenseną. Nusiimkite kilpą nuo kaklo.

C. Kaip jaučiatės? Kokios naujos perspektyvos jums galbūt atsiveria? Ką stabdė jūsų begalinis troškimas valdyti?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: IŠSIAIŠKINKITE, KAS VALDO

Skirtingi žmonės, atlikdami šį pratimą, prieis prie nevienodų išvadų. Tai gerai. Šio pratimo tikslas yra atsakyti į klausimą. Pamąstykite: kas iš tiesų valdo jūsų ir kitų gyvenimus? Leiskite atsakymui ateiti.

A. Kas iš tiesų valdo pasaulį? Pamąstykite.

B. Nuo ko priklauso jūsų gyvenimas, kai esate padarę viską, ką galite?

C. Ką laimite kovodami su gyvenimu?

D. Ar galima reaguoti kitaip?

SEPTYNIOLIKTA DIENA

KERŠTAS

Darykite tik gera, venkite kenkti.

BUDA



Nors ši tema gali pasirodyti sunki, truputį pamąstykite ir suvoksite, kad visą gyvenimą persmelkia keršto troškimas. Įskaudinti, išduoti, įžeisti ar įpykę, dažniausiai nejučia norime atkurti pusiausvyrą, atsilyginti tuo pačiu – skriaudėjui suteikti skausmo, pakenkti, įrodyti savo teisumą, pasakyti, kad nukentėjome. Mes geri, jie blogi, taigi, turime teisę jiems keršyti.

Kerštas pasireiškia daugybe formų – kraštutiniais atvejais tiesiogiai užpuolant tą, kuris padarė žalos. Kai kurios keršto formos įteisintos – tai bylos, skundai, teisinės sankcijos. Auka, neatlyginusi skriaudėjui iš karto, dažnai negali nurimti. Ji slapta rezga keršto planus ir budriai laukia tinkamos progos.

Kartais kerštas rusena tyliai: atsukame nugarą, neatsakome į skambutį, skriaudėją apkalbame jo artimiesiems, siekiame, kad jis nebūtų pakviestas į pobūvį, negautų pelnyto paaukštinimo. Kartais įmanoma net išrūkyti jį iš darbo.

Kiekviena keršto forma yra pražūtinga ir labiau kenkia tam, kuris jo trokšta, nei šio skriaudėjui. Visų pirma nepagalvojame, *kodėl* „nukentėjome“. Kitą apkaltinti gali būti lengva ir patogu. Tačiau norint atsitraukti ir į situaciją pažvelgti iš toliau, reikia brandos, drąsos ir išminties.

Henrį netikėtai paliko žmona. Ji daug kartų jam skundėsi esanti nelaiminga ir prašė kartu pamąstyti apie pokyčius, tačiau jis niekada į tai nekreipdavo dėmesio. Sakydavo, visos moterys mėgsta skųstis. Neįmanoma joms įtikti.

Henris manė, kad žmonai davė viską, ką galėjo. Laikė save pavyzdiniu vyru. Daug dirbo, leido jai valdyti visą šeimos biudžetą, sau pasilikdavo tik truputį. Henris buvo ištikimas, punktualus, laiku grįždavo namo, neužsibūdavo ilgai su draugais, visada laikėsi žodžio. Jis puikiai sutarė su vieninteliu sūnumi Džeisonu, ištisus savaitgalius su juo žaisdavo. Tačiau nepasotinamas žmonos artumo poreikis jį trikdė. Ji norėjo daugiau laiko praleisti dviese, troško meilės, romantikos. Muilo opera, galvojo Henris.

Vieną rytą žmonos neradęs, Henris ne tik sutriko, bet ir įtūžo. Jų neįmanoma patenkinti, bambėjo jis sau. Manė, kad jį paliko, nes buvo per silpnas. Gerai, daugiau jis nebus lepšis. Henris ėmė regzti kerštą.

Kerštas ir bejėgiškumas

Henris jautėsi apkvailintas. Žmonai išėjus, jį kamavo silpnumo ir bejėgiškumo pojūtis. Jam (kaip ir daugeliui) kerštas buvo priemonė susigrąžinti stiprybę, valdžią, įrodyti pasauliui, kad jis ne liurbis. Jis norėjo žmonai pasakyti, kad yra už ją stipresnis, viršesnis. Gausi tai, ką padarei man. Tada matysime, kas laimės.

Tačiau keršto žaidimas niekam nesibaigia laimėjimu. Kerštas neatskleidžia jokios jėgos. Jis visada kyla iš silpnumo, bejėgiškumo jausmo, ir rodo, kad keršautojas nežino kitų būdų savigarbai ap-

ginti. Kerštą palaiko tik pyktis, suteikiantis jėgos pojūtį. Bet pyktis iš tiesų yra tik automatiška, nevaldoma reakcija į skausmą, bejėgiškumą ir netektį. Kerštas niekada nėra konstruktyvus ir neištaiso blogio, tik keršytoją traukia žemyn, atima gyvenimo džiaugsmą.

Priklausomybė nuo keršto

Keršto troškimas dažnai tampa obsesija ar priklausomybe. Žmogus vis daugiau apie tai mąsto, ir ilgainiui mintys apie kerštą užgožia kitus interesus. Gyvenimas susiaurėja. Išsivysčius priklausomybei atrodo, kad už kerštą svarbesnio tikslo nėra. Nuo jo priklauso vidinė pusiausvyra.

Dažnai tai patiria nužudytųjų artimieji, kurie gali pradėti sveikti tik tada, kai žudikas gauna „atpildą“. Iki to meto juos persekioja mintys apie mylimojo nelaimę ir kerštą, kurį jie suvokia kaip savo teisę.

Kerštas visiems – perkėlimas

Kitas baisus keršto troškimo padarinys yra jo perkėlimas. Tada keršto tikslas nuo kenkėjo savaime nukrypsta ir į nieko dėtus žmones. Pavyzdžiui, nukentėjus nuo kitos rasės žmogaus, netrukus visi šios rasės atstovai gali atrodyti kalti. Keršto troškimas nukrypsta į bet kurį šios grupės atstovą, nepriklausomai nuo jo asmenybės ir gyvenimo.

Kerštas aklas. Kerštas ne tik apakina keršytoją, bet ir smogia nekaltiems žmonėms. Praėjus metams po skyrybų, Henris vėl ėmė draugauti su moterimis ir jautė pikdžiugišką malonumą slapta jas apgaudinėdamas. Jis netesėdavo pažadų, joms meluodavo, vienu metu turėjo daug meilužių – elgėsi taip, kaip norėjo elgtis su žmona. Jis nusprendė, kad daugiau niekada neatsidurs kvailio vietoje.

Tai tęsėsi kurį laiką. Henrio žmona laimingai draugavo su kitu vyru, o Henris vis dar liepsnojo pykčiu ir nuo to kentėjo moterys, su kuriomis jis dabar bendravo. Jis keršijo visoms moterims. Deja, panašių istorijų ne taip jau maža. Taip elgiasi daugelis vyrų ir moterų.

Kerštas ir psichikos liga

Pagrindinė psichikos sutrikimų (ir kūno ligų) priežastis ir veiksnys yra keršto troškimas. Nuolat rusenantis ir kurstomas pyktis yra tikras nuodas. Užuot nuo jo valęsis, nelaimingasis jį puoselėja savo viduje. Keršto ištroškęs žmogus prisiekia sau neužmiršti to nelemto įvykio ir neleisti jam pasikartoti. Taigi jis laukia naujos progos nukentėti ir smogti atgal.

Ši pykčio forma žlugdo pasitikėjimą, slopina spontaniškumą, meilę, atvirumą, tada užanka vidinis kūrybingumo šaltinis. Žmogus negali pamatyti ir naudoti daugelio vidinių išteklių ir kurti naujo gyvenimo, sutvirtinto prasminga patirtimi. Keršto troškimas įkalina skausmingoje praeityje, neleidžia jos užmiršti ir įkvėpti šviežio oro.

ŠIANDIENOS DIETA

Atleiskite visiems (įskaitant save). Atleidimo procesas

Daugelis jau nagrinėtų knygos pratimų buvo atlaidumo formos. Šiandien tiesiogiai mokysimės atleisti. Ši sąvoka plačiai vartojama ir kartais suprantama klaidingai. Daugeliui atlaidumas nepriimtinas, nes jie netinkamai jį supranta.

Kai kas mano, kad atleidimas suteikia teisę elgtis kaip anksčiau ir atleidžia nuo atsakomybės. Kitiems atrodo, kad užtenka tik pasakyti „atleisk", ir padaryta žaizda užsitrauks, o skausmas praeis. Dažniausiai to neužtenka. Daugelis sako: „Atleidau, bet vis tiek jaučiuosi prastai."

PIRMAS ŽINGSNIS: KAS YRA ATLEIDIMAS

Atleidimas yra procesas. Paprastai jis užima laiko (kartais ne). Reikia atlikti tam tikrus veiksmus, ir jei tai padarysime nuoširdžiai, atleidimo malonė ateis savaime. Apie tai sužinosime pajutę vidinę laisvę, lyg nusimetus naštą. Pajusime džiaugsmą, sveikatą, optimizmą. Imsime save labiau mėgti. Būsime pasiruošę žengti pirmyn.

Pradedant atleidimo procesą, reikia pamąstyti, ką manote apie atlaidumą ir kaip jis veikia jūsų gyvenime.

A. Ką jums reiškia atleisti? Parašykite.
B. Kokius atleidimo padarinius matote? Parašykite.
C. Kas atsitiko, kai kam nors atleidote?

ANTRAS ŽINGSNIS: KAM REIKIA ATLEISTI?

A. Kam turėtumėte atleisti? (Kam norite keršyti? Arba kam slapta jaučiate nuoskaudą?) Jus apstulbins toks ilgas sąrašas. Vis tiek rašykite. Jūsų gyvenime rutuliojantis atleidimo procesui, sąrašas savaime trumpės.
B. Parašykite, už ką turite atleisti kiekvienam žmogui. Rašykite glaustai ir konkrečiai. Nepasakokite visos istorijos. Ji tik atgaivins skausmą.
C. Prie kiekvieno asmens parašykite, ką jis galėtų padaryti, kad jums padėtų atleisti. Kas turi atsitikti, kad galėtumėte atleisti? Jeigu „nieko" – gerai, taip parašykite. Jeigu atrodo, kad šis žmogus visiškai nepataisomas, taip rašykite. Sąžiningai. Stebėkite, kaip šis požiūris veikia jus ir jūsų gyvenimą.

TREČIAS ŽINGSNIS: UŽ KĄ REIKĖTŲ ATLEISTI JUMS

Šį žingsnį norėtume praleisti. Paprastai esame linkę kaltinti kitus ir retai susimąstome, kad patiems taip pat reikėtų atleisti ir kaip galėtume sąmoningai ar nesąmoningai to siekti.

Be to, kai kurie vengia apie tai galvoti nukreipdami dėmesį į jiems padarytą žalą. Jie užsidengia akis, kad nematytų savo padaryto blogio. Nemaloniame įvykyje visada dalyvauja dvi pusės. Nors šis žingsnis gali atrodyti sunkus, labai naudinga pamąstyti apie savo veiksmus. (Tai ne aukos kaltinimas. Nieko nekaltiname, tik prisimename, kaip įsitraukėme į šį šokį.)

A. Parašykite, už ką reikia atleisti jums.
B. Kas turėtų atleisti?
C. Ar atsiprašėte, ar paprašėte atleisti?
D. Ar atleidote sau? Ko reikia, kad galėtumėte sau atleisti?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: SUSITAIKYMAS

Šis žingsnis pradeda gydymą, kurį vadinu susitaikymu. Kai kuriems žmonėms užtenka vien šio žingsnio: jie ką nors pamato, priima,

užjaučia ir išvysta bendrą vaizdą. Šis žingsnis žadina ne kaltę, bet išmintį. Atveria akis.

A. Parašykite, kokiais trimis būdais jūs galėjote prisidėti prie kiekvieno jums pakenkusio žmogaus kaltės. (Pavyzdžiui, Henris galėtų parašyti, kad neišklausė žmonos ir nepaisė jos prašymų.)
B. Parašykite, kaip galėjote pasielgti kitaip.
C. Surašykite tris gerus dalykus, kuriuos esate gavę iš šio žmogaus.
D. Surašykite tris puikius šio žmogaus bruožus.
E. Paminėkite tris atvejus, kad šis žmogus kentėjo ar patyrė sunkumų, ką reikėjo jam įveikti.
F. Parašykite tris dalykus, kurie jus sustiprino šioje situacijoje.
G. Parašykite tris dalykus, kuriuos išmokote iš nemalonios situacijos.
H. Parašykite, kas atsitiktų, jeigu amžiams atsikratytumėte šio pykčio.
I. Nustokite rašyti ir nekęsti. Įsivaizduokite šį žmogų laimingą ir gerą.
J. Įsivaizduokite save laimingą ir gerą.

PENKTAS ŽINGSNIS: *TONGLEN* – PASIŲSKITE ŠVIESOS IR MEILĖS

Tibeto budistai atlieka gražų *Tonglen* pratimą, kurio antroje dalyje pasiunčia šviesos ir meilės – kitiems žmonėms, jausmams, situacijoms ir sau. Pirmoje dalyje įkvepiame savo skausmą ar bėdą – nuo to nebėgame, viską priimame. Antroje dalyje iškvepiame šviesą ir meilę. Atliekant pratimą nebūtina jausti šių emocijų. Reikia tik susitelkti į asmenį, situaciją ir pan. ir pasakyti: siunčiu tau šviesos ir meilės. Šį pratimą vis kartokite. Jis vienas veiksmingiausių. Vienas meilės lašas išgydo daug. Mums užtektų meilės visai planetai išgydyti, tik dėl šykštumo ja nesidalijame.

Dabar keiskite elgesį. Juk nieko neprarasite, tik sielvartą.

AŠTUONIOLIKTA DIENA

SMURTAS SANTYKIUOSE

Mūsų polinkis skaudinti vieniems kitus atskiria vieną gyvenimą nuo kito.

PAUL TILLICH



Šis skyrius tęsia praeito skyriaus temą ir su juo glaudžiai siejasi. Visas smurtas tarp partnerių pagrįstas noru keršyti. Individas partnerį (bendradarbį ar draugą) skaudina dabar, bet jo keršto troškimo šaknys – giliau.

Keršto troškimą paprastai sukelia koks nors praeities įvykis (ar daug įvykių), o dabartinė smurto auka (dažniausiai vienaip ar kitaip priklausoma nuo smurtautojo) yra tik ledkalnio viršūnė. Smurtautojas pagaliau rado atpirkimo ožį savo kerštui išlieti. Liūdna tiesa yra ta, kad smurtautojas dažniausiai kenkia artimam žmogui, kuris juo pasitiki ir jį myli.

Nelaimei, į smurtinius santykius žmonės įsipainioja ir juos palaiko įvairiais būdais nė nesuvokdami savo tikrosios padėties. Dažnai šie santykiai primena jų santykius su tėvais vaikystėje. Todėl jie atrodo patogūs ir pažįstami. Vaikystėje tėvų smurtą patyrę individai bausmę, valdingumą ir menkinimą painioja su meile. Galbūt tėvai juos bausdami sakydavo: „Taip elgiuosi iš meilės tau." Tad dabar jie smurtą sieja su meile.

Andrius jautė poreikį tenkinti kiekvieną viršininko norą. Stropus darbuotojas visus viršininko reikalavimus įvykdydavo netgi su kaupu. Darbe Andrius labiau už viską troško pripažinimo ir saugumo. Jis manė, kad kuo daugiau duos, tuo daugiau galimybių turės savo poreikiams patenkinti.

Viršininkas, suvokęs pavaldinio troškimą būti pripažintam, ėmė krauti jam papildomus darbus, liepdavo dirbti viršvalandžius, netgi prašydavo asmeninių paslaugų. O Andrius nemokėjo nustatyti ribų ir negalėjo pasakyti ne. Iš pradžių jis net nesuvokė, kad daugelis vadovo reikalavimų neteisėti.

Andrius pasijuto prastai tada, kai viršininkas ėmė ieškoti priekabių. Andrius niekuo negalėjo jam įtikti. Kad ir kaip pavaldinys stengdavosi, vadovas visada menkindavo jo pastangas ir pasiekimus. Netrukus viršininkas ėmė Andrių užgaulioti prie kolegų ir netgi ant jo rėkti.

Nereikia nė sakyti, kad Andrius įsipainiojo į smurtinius santykius. O jo pripažinimo troškimas ir meilė darbui neleido jam duoti teisingo atsako.

Įvairios smurto formos

Smurtas gali pasireikšti daugybe formų. Dažnai jis prasideda nuo menkniekio ir ilgainiui išauga. Keletas smurto formų yra nuolatinė kritika, viešas gėdinimas, neteisėti ar neįvykdomi reikalavimai, siekis valdyti ir kontroliuoti kitą žmogų, kaltinimas įžeidimu. Smurtas yra ir nenoras išklausyti, patyčios, atsisakymas patenkinti pagrįstus partnerio poreikius. Be to, smurtu galima laikyti flirtą viešumoje ar kitus būdus, kurie partneriui kelia nesaugumo jausmą.

Smurtaujančio partnerio auka netruks pastebėti, kad jos savigarba gerokai sumažėjo. Šis žmogus ims jaustis nepatrauklus, menkas, kvailas ar nevertingas kokiu nors kitu atžvilgiu. Aukai, ilgai palaikiusiai smurtinius santykius, gali būti sunku susigrąžinti savastį.

Priklausomybė nuo smurto

Deja, kai kurie žmonės tampa priklausomi nuo smurtinių santykių. Baigę vienus, įsipainioja į kitus. Šią bausmę jiems užtraukia menka savigarba ir neapykanta sau. Daugelis žmonių labai prisiriša prie smurto. Savo poreikį kentėti jie patenkina kasdieniame bendravime ir netgi lytiniuose santykiuose. Nepatirdami smurto jie nesijaučia mylimi ar sujaudinti. Šis reiškinys – mėgavimasis kančia – moksliškai vadinamas mazochizmu.

Kai kurie žmonės jaučiasi stiprūs galėdami ištverti partnerio smurtą, didžiuojasi savo ištverme. Jie mano, kad pakeltas skausmas sustiprina ar nuplauna nuodėmes. Taigi savo kančią ir patiriamą smurtą įprasminame daugeliu būdų.

Į smurtinius santykius įklimpę žmonės prisišaukia skriaudą ir kitokiais būdais. Ne vienas iš jų tvirtai įsitikinęs, kad priešingos lyties asmenys yra pikti, agresyvūs ar žiaurūs. Kaip tik ši nuostata ir traukia tokius žmones, be to, ja pagrįstas ir smurto aukų elgesys su kitais. Šie žmonės dažnai sako, kad malonūs partneriai jiems nuobodūs. Malonų žmogų jie ignoruoja kaip nevertą jų dėmesio ir laiko. Jis nekelia iššūkio, be to, jie nenori pripažinti, kad priešingos lyties individas gali būti geras. Užuot buvę laimingi, jie įsikibę laikosi neigiamo požiūrio į kitus.

Laimės baimė

Kai kurie žmonės siekia patirti smurtą ir nenutraukia smurtinių santykių, nes mano, kad yra to verti. Malonus elgesys juos skaudina – galbūt todėl, kad jo nematė tėvų santykiuose, o gal dėl to, kad

patys nešiojasi įsisenėjusią kaltę. Kai kurie vengia laimės bijodami, kad ji gali pasibaigti nepakeliama išdavyste.

Daugeliui laimė atrodo nuodėminga. Geriau kentėti kaip visi. Jie būgštauja, kad už pernelyg didelę laimę jiems bus atlyginta kokia nors neganda. Žvelgiant atidžiau, paaiškėja, kad visiems žmonėms atrodo, jog privalu būti vertiems palaimingos meilės ir laimės.

ŠIANDIENOS DIETA

Atmeskite bet kokį smurtą, ugdykite savigarbą

Savigarbos ugdymas tapatus bet kokio smurto atsisakymui. Menkos savigarbos žmogus nė nesuvokia, kad yra smurto auka. O tai suvokus galima pradėti išsilaisvinimo kelią ir pakeisti įsisenėjusį elgesį.

PIRMAS ŽINGSNIS: IŠTIRKITE SANTYKIUS

Pamąstykite, kokie jūsų santykiai jums atrodo destruktyvūs, jums žalingi ir jus žeminantys.

A. Aprašykite, kuo šie santykiai jums kelia nepasitenkinimą.

B. Nieko neteisinkite. Tik aprašykite. Turime teisę išsiaiškinti, kas mus tenkina ar netenkina.

ANTRAS ŽINGSNIS: KAS JUMS ATRODO SVEIKA

Daugelis neatkreipiame dėmesio į tai, dėl ko santykiai mums atrodo naudingi ir geri ir kuo jie mus iš tiesų tenkina, tačiau pastebime mums nepatinkančius dalykus ir stengiamės juos pašalinti (ar pakęsti). Atkreipdami dėmesį į tikruosius savo norus pradėsime atsinaujinimo procesą. Visada išsiaiškiname tai, ko nenorime. O dabar leiskime sau įsivaizduoti trokštamą gyvenimą.

A. Aprašykite savo trokštamą padėtį santykiuose su žmonėmis. Kas jums atrodo sveika?

B. Kada patyrėte sveiką partnerystę? Apie tai pamąstykite.

C. Dabar aprašykite, kas turėtų atsitikti, kad jūsų dabartiniai santykiai būtų sveiki. Rašykite net tai, kas atrodo neįmanoma. Tai padės jums pažinti save, savo poreikius ir dabartinę situaciją.

TREČIAS ŽINGSNIS: IMKITE TINKAMAI RŪPINTIS SAVIMI

Sveikatą galima pasirinkti. Įmanoma rasti jėgų ir išminties, kuri padėtų išeiti iš žalingos situacijos. Pasaulis didelis – daugybė žmonių ir galimybių. Tik atsiverkite.

A. Pasižadėkite sau tinkamai rūpintis savimi.

B. Dabar pradėkite tinkamai rūpintis savimi visais įmanomais būdais (kai kurie būdai gali nepriklausyti nuo jūsų santykių). Mankštinkitės, sveikai maitinkitės, bendraukite su draugais, bendradarbiaukite, iškylaukite.

C. Numatykite kelis kartus per savaitę užsiimti sveika, sau naudinga veikla. Tai padės suprasti, kad ne vien partneris gali patenkinti visus jūsų troškimus ir poreikius. Pradėkite tenkinti savo poreikius. Bendraukite ir su kitais žmonėmis, iš kurių galėtumėte gauti tai, ko trokštate.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: NAUDINGAS BENDRAVIMAS

A. Savo norus ir poreikius išsakykite partneriui.

Bendraujant su smurtaujančiu partneriu, neverta verkšlenti, ašaroti, kaltinti ar reikalauti. Atsisėskite tiesiai ir ramiai praneškite, koks elgesys jums priimtinas ar nepriimtinas. Jo sutikimas visai nesvarbu. Jūs žinote, kokį elgesį jūs galite priimti.

B. Nustatykite ribas ir jų laikykitės.

Kad bendravimas būtų naudingas, reikia nustatyti ribas. Kiekvienas turi teisę pasirinkti savo gyvenimo ribas ir vertinimo kriterijus. Jeigu partneris jų nesilaikys ar iš jų šaipysis, to netoleruokite. Tai reiškia, kad jis jums netinka.

PENKTAS ŽINGSNIS: IŠSISKYRIMAS

Kai santykių problemų išspręsti neįmanoma ar smurtas tęsiasi, lieka tik išsiskirti.

A. Išeikite oriai.

Praneškite partneriui, kad jį paliekate, ir paaiškinkite priežastis. Nereikia jo kaltinti ar klausytis priekaištų. Nesivelkite į vaidus, priekaištus ir nepasiduokite maldavimui pasilikti. Smurtautojas gali lengvai pažadėti pasikeisti, tačiau ne taip paprasta prisiimti atsakomybę už savo elgesį ir ieškoti pagalbos, kuri būtina norint iš tiesų pasikeisti. Jeigu jis to nepadarys, veikiausiai smurtas tęsis.

Nutraukę smurtinius santykius padėsite ne tik sau, bet ir smurtautojui. Tai jį pažadins. Nebeleisite jam destruktyviai elgtis. Padėsite jam suvokti, kad elgesys turi padarinius ir kad anksčiau ar vėliau jis privalo liautis siautėjęs ir pripažinti savo vidinę bėdą.

DEVYNIOLIKTA DIENA

ELGESYS SU PRIEŠAIS

Mylėkite savo priešus.

NAUJASIS TESTAMENTAS



Daugelio žmonių gyvenimo centras yra priešai. Jie pavojingi, kelia grėsmę gerovei ir saugumui. Norėdami apsisaugoti nuo priešų žmonės visą gyvenimą rezga kovos planus ar stengiasi bent jų išvengti. Užuot gyvenimą grindę savo svajonėmis ir vertybėmis, jie susitelkia į galimus gynybos būdus. Pagrindinis jų gyvenimo tikslas – užtikrinti savo saugumą.

Didelį dėmesį priešams skiriantys asmenys bijo rizikuoti, išmėginti naujoves, megzti pažintis, mokytis, augti ir tobulėti įvairiose srityse. Gyvenimas sustoja vietoje. O pavojaus nuojauta nedingsta – grėsmė visur tyko. Netgi tada, kai regimo pavojaus nėra, pusiausvyrą sutrikdyti gali net menkiausia kliūtis.

Po daugelio pažinčių Tami pagaliau sutiko Piterį, trokštamą vyrą – patrauklų, protingą, lydimą sėkmės ir, pasak jos motinos, tikrą lobį. Iš pradžių Tami su juo buvo nepaprastai laiminga. Ji gyrėsi draugams apie savo santykius ir dėkojo už juos kiekvieną dieną.

Ilgainiui, kai partneriai vienas su kitu apsiprato, Piteris grįžo prie kai kurių senų įpročių: per savaitę vieną ar du vakarus iš darbo grįždavo vėliau. Jis su draugais po darbo nueidavo išgerti vieną kitą taurę – jam tai atrodė visai nekalta pramoga. Žinoma, Tami šiuose pobūviuose nedalyvaudavo. Nė vienas nesivesdavo draugės ar žmonos. Kai Piteris su Tami dalyvaudavo pobūviuose kartu, jis, kaip buvo pratęs, daugiausia bendraudavo su svetimomis moterimis. Piteris buvo iš prigimties draugiškas žmogus ir jam toks elgesys atrodė savaime suprantamas. Tačiau Tami dėl to sunerimo. Netrukus ji pastebėjo, kad jis flirtuoja su kitomis moterimis, ir galų gale ėmė graužtis dėl savo netobulumo.

Kadaise buvusi gyvenimo meilė pamažu virto priešu. Tami ėmė manyti, kad partneris nori ją sugluminti, pažeminti, ir jos nerimas pamažu augo. Priešu virto ne tik mylimasis, bet ir jo kolegės, visos moterys, tykančios jį paveržti. Nesaugumas vertė Tami visur matyti priešus.

Būsena, kai visur rodosi grėsmingi priešai, gali lengvai virsti paranoja. Netrukus nebelieka nė vieno patikimo žmogaus. Būtina nuolat saugotis. Žmogus nebegali mylėti, duoti ir pasitikėti. Netgi manydamas, kad nugali priešus, jis iš tiesų pralaimi – netenka laisvės, sveikatos ir geranoriškumo.

Kas yra priešas?

Visi priešus matome išorėje – tai koks nors asmuo, jėga, liga, grėsminga valstybė. Tačiau daugelio žmonių priešas yra pats gyvenimas – iš pradžių jis patenkina visus troškimus, o paskui visas dovanas atima. Kiti jaučia poreikį kovoti su liga ar senatve, dar kitiems didžiausias priešas yra mirtis, atimanti patį gyvenimą.

Svarbu išsiaiškinti, ką laikome savo priešais ir kokios žalos iš jų tikimės. Taip pat turime suvokti, kaip šis požiūris mus veikia, kaip ginamės ir nukertame gyslą, maitinančią mūsų gyvenimą.

Elgesys su priešais

Įprasta manyti, kad su priešais reikia kovoti. Juos siekiame pergudrauti, demaskuoti, nužudyti, apgauti, išduoti, be to, reikia nuo jų gintis. Dėl priešų kyla karai, liejasi kraujas, vaikai lieka našlaičiai, išyra šeimos, žūva mylimieji. Kaip tik todėl ši įsigalėjusi nuostata sutrikdo mūsų ir kitų ramybę.

Būtina stabtelėti ir pamąstyti apie veiksmus, kuriuos, rūpindamiesi savo saugumu, *turime* atlikti pasirodžius priešams. Koks šių veiksmų poveikis *mums*? Kokios mintys, jausmai ir poelgiai užpildo mūsų kasdienybę? Ar galime būti laisvi nuo pykčio, kai visas mintis ir visą gyvenimą užima priešų žvalgymas ir kova su jais?

Priešai eikvoja mūsų laiką, dėmesį, jėgas, trikdo gerovę ir netgi laimę. Negana to, keistu būdu priešų vis daugėja: nugalėjus vieną, iš karto atsiranda dešimt.

Regis, žmogui įgimta džiaugtis priešais. Mums patinka nugalėti pavojų ir tamsą. Gyvenimą džiugiai įsivaizduojame kaip didelį mūšį, kuriame visada reikia būti pasirengus kovoti. Tai stiprina *ego* ir savo galios pojūtį. Jei galiu nugalėti priešą, esu už jį stipresnis, protingesnis ar išmintingesnis. Tai reiškia, kad esu geresnis ir galiu valdyti savo gyvenimą. Ar tikrai? Net jeigu laimite kiekvieną kovą, ar galite valdyti savo priešą? O gal poreikis kovoti ir laimėti valdo jus?

Kaip lengvai atsikratyti priešų

Būkite artimi su draugais, o dar artimesni su priešais.



Išmaniausias, paprasčiausias ir lengviausias būdas atsikratyti priešų – susidraugauti su jais. Tai užtruks tik akimirką. Paklauskite savęs, kas nusprendė, kad šis žmogus ar situacija yra mano priešas? Jūs. Dabar pakeiskite sprendimą – tarkite, kad šis žmogus jūsų draugas. Galite nuspręsti susidraugauti su šiuo žmogumi (situacija ar būsena). Be to, savo sprendimu galite nustoti kovoti ir pamilti, galite įžvelgti kitus šio žmogaus aspektus, kurie jums nepriešiški. Jei nutrauksite šį šokį, kaipgi priešas galės jums pakenkti?

Tikrasis jūsų priešas

Dabar, jei esate pasiruošę šiam žingsniui, giliai įkvėpkite – sužinosite, kur slypi tikrasis priešas. Kas iš tiesų nuolat jaukia jūsų gyvenimą? Kas geriausiai padėtų atkurti pusiausvyrą?

Atėjo metas suvokti, kad jūsų tikrasis priešas slypi jūsų viduje. Jus trikdo neapykanta, pyktis, baimė ir liūdesys. Tikrasis priešas yra mūsų polinkis savo pyktį ir baimę projektuoti išoriniame pasaulyje – priskirti tai žmonėms bei situacijoms, o paskui su tuo kovoti. Kol neatsikratysime pykčio, baimės ir tamsių fantazijų, priešų neatsiginsime. Jie yra ne kas kita, o mūsų minčių ir jausmų padariniai.

Susidraugaukite su savo priešu

Nors šiandienos pratimas gali pasirodyti neįveikiamas, iš tiesų jis vienas lengviausių. Reikia tik noro. Turite bent akimirką panorėti padėti kardą ir pamąstyti, galbūt jūsų priešas nedaug kuo skiriasi nuo jūsų. Juk jis nori tų pačių dalykų ir tikriausiai bijo jūsų ne mažiau už jus.

PIRMAS ŽINGSNIS: KASDIEN PRISIMINKITE

Pasakykite sau: „Mano priešas kaip ir aš trokšta būti laimingas ir saugus. Kaip ir aš jis yra kentėjęs ir nenori patirti skausmo. Kaip ir aš mano priešas vieną dieną susidurs su netektimi ir mirtimi."

ANTRAS ŽINGSNIS: KAS YRA JŪSŲ PRIEŠAS

A. Išvardykite žmones (ar situacijas), kuriuos laikote priešais. (Galite nustebti sužinoję, kad jus gąsdina net jus mylintys žmonės.)
B. Surašykite tris vertingas priešo savybes.
C. Parašykite tris dalykus, kuriuos gavote dėl pažinties su šiuo žmogumi.
D. Surašykite tris dalykus, kuriais įskaudinote savo priešą.
E. Parašykite, ko reikia, kad šis priešas virstų draugu.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUVALGYKITE ŠEŠĖLĮ

Pasak garsaus psichologo Roberto Bly'aus, šešėlis yra mūsų vidinė tamsa, kurios negalime pripažinti ir priimti ir kurią projektuojame kitame žmoguje. Tada šis žmogus atrodo turintis visas blogybes, kurios slypi mumyse. R. Bly siūlo „suvalgyti šešėlį". Tai reiškia, mes susigrąžiname savo projekciją, prisiimame atsakomybę už savo tamsą, kurią matome ir kituose. Ši mintis gali priblokšti, vis tiek apie tai pamąstykite. Kai aiškiai suvokiame šį procesą, jis tampa šviesos ir galios šaltiniu.

A. Kam priskiriate daugiausia blogio?
B. Dėl ko šis žmogus toks nepriimtinas?
C. Ar pastebite tokių pat savo savybių?
D. Ar galite bent akimirkai priimti šias savo savybes? (Tai nereiškia, kad reikia jas išreikšti elgesiu, tik priimkite jas tokias, kokios yra.)

Kai išvysime ir priimsime bent dalį savo tamsos, nebereikės jos projektuoti išoriniame pasaulyje ir su ja kovoti. Suvokdami savo vidinę tamsą įgyjame galimybę ją išsklaidyti. Nebereikia jos perduoti kitiems ir pasaulį dalyti į blogį ir gėrį. Suprasime, kad visi turime tiek vieno, tiek kito ir kad iš tiesų įmanoma išgyti.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: SUSIGRĄŽINKITE GALIĄ

Projektuodami savo tamsą labai silpstame. Bijome nukentėti nuo kitų žmonių. Nerimaujame, kad jie gali būti pavojingi ir stipresni. Kitaip nei bergždžia kova su vėjo malūnais, noras pajusti ir patirti tikrovę sustiprina.

Be to, susigrąžinę galią, tikroviškai matome kitus žmones. Suprantame, kad visi esame žmonės ir turime panašių poreikių. Galime išspręsti bendravimo konfliktus ir pradėti gražų ir naudingą susidraugavimo procesą.

A. Susigrąžinkite galią. Pamatykite, ką su priešu turite bendra, kuo esate panašūs.
B. Priešui pasiūlykite pagarbos dovaną.
C. Nuoširdžiai išklausykite ir pažinkite priešą.
D. Nustokite jį smerkti. Leiskite jam būti savimi.

E. Duokite priešui tai, ko jis nori ar ko jam reikia. Bent vieną kartą.
F. Padarykite tai dar kartą.
G. Matote, kaip gera.

PENKTAS ŽINGSNIS: KUR DABAR YRA PRIEŠAS?

A. Surašykite, kuo skiriatės nuo savo priešo.
B. Surašykite, kuo esate panašūs.
C. Kaip jaučiatės gyvendami draugų pasaulyje?

DVIDEŠIMTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

KETURIŲ PRAĖJUSIŲ DIENŲ KARTOJIMAS

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą bus įdomu atsigręžti ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina viską atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį yra didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime suvokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių pastebėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimui. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite ką nors pasižadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Stebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

DVIDEŠIMT PIRMA DIENA

PYKTIS ŠEIMOJE

Visa žmonija yra viena šeima, viena tauta.

MAHOMETAS



Pyktis dažniausiai prasiveržia šeimoje, kur pasėjamos ir jo sėklos. Artimieji, su kuriais gyvename, prie kurių prisirišame ir nuo kurių priklausome, gali stipriai paveikti mūsų širdis ir protus. Šeimoje gynybinės sienos yra plonesnės, o lūkesčiai ir reikalavimai didesni.

Šeimos vaizdiniai

Aiškiai įsivaizduojame, kaip „turėtų" elgtis tėvai, broliai, seserys ar vaikai. Manome turintys teisę iš šeimos narių reikalauti meilės ir dėmesio. Tėvai įsitikinę, kad vaikų pagarbos ir paklusnumo nusipelno vien savo padėtimi (nesvarbu, kaip elgiasi su vaikais). Vaikai dažnai mano panašiai. Visi trokšta „laimingos šeimos", kurios visi nariai dalijasi meile, rūpesčiais ir sunkumais. Deja, ši svajonė dažnai lieka neįgyvendinta. Daugeliui laimingos šeimos mitas netampa tikrove.

Šeimose dažnai vyrauja nesantaika, pyktis, brolių ir seserų varžybos, pavydas, netinkami lūkesčiai ir reikalavimai, nesupratingumas. Vis dėlto tai puiki vieta išmokti įveikti daugelį sunkumų, tapti savarankiškiems, išmokti mylėti ir priimti kitus bei save.

Klėja ne vienerius metus psichoterapeutui skundėsi dėl mamos. Ši buvo silpna, pasyvi, bejėgė, negalėjo pasipriešinti tėvui, kuris engė ne tik ją, bet ir visą šeimą. Pasak Klėjos, motina gyveno tuščiai: švaistė laiką parduotuvėse ir grožio salonuose. Už tai duktė jai negalėjo atleisti. Klėja negailestingai kaltino motiną už kiekvieną klaidą. Mama esanti kalta dėl to, kad Klėją palieka visi vaikinai ir ji niekada neištekės. Klėja tvirtino, kad motina nusikalto jai neduodama moters elgesio pavyzdžio. Klėja nenorinti elgtis kaip motina ir todėl dabar nežinanti, kas esanti.

Iš tiesų čia buvo kalta ne motina, o rusenantis Klėjos pyktis, kurio ji laikėsi ir kuris laikė ją. Ji nenorėjo priimti motinos tokios, kokia ji yra, ir nesuvokė, kad gali tapatintis su daugybe kitų moters pavyzdžių. Klėjai kliudė jos pačios gilus apmaudas dėl to, kad neturi „svajonių motinos". Visi puoselėjame idealių tėvų ar vaikų vaizdinius. Kai tikrovė jų neatitinka, pyktis ir nusivylimas sutrikdo mūsų augimą ir neleidžia susikurti šeimos ir gyvenimo pagal savo vertybes ir dabartinę viziją.

Tapatumas ir šeima

Pagrindinis veiksnys, trikdantis šeimos ramybę ir keliantis pyktį, yra polinkis tapatinti šeimos narius, tarsi jie būtų vieni kitų atspindžiai. Tėvai vaikus laiko savo atspindžiais, priskiria jiems savo ydas ar nori, kad vaikai kartotų tėvų klaidas ir nusivylimus. Šeimos nariai natūraliai yra linkę manyti, kad visi yra panašūs ir panaši gyvensena ar pasiekimai padarys visus laimingus. Tai didelė klaida, sukelianti daug skausmo. Įdomu pastebėti, kad daugumoje šeimų skirtumai mažai toleruojami. Dauguma mano, kad tobuloje šeimoje visi yra panašūs, o vaikai noriai priima tėvų siūlomus mąstymo ir elgesio modelius.

Individuacija (tapsmas savimi)

Vienas svarbiausių šeimoje vykstančių procesų yra individuacija. Augantis vaikas (ar kartu gyvenantys sutuoktiniai) gali pažinti save, atsiskirti nuo mylimų žmonių ir būti savitas. Tačiau kai kuriems tai nepakenčiama. Jie į šeimos narių skirtumus reaguoja kaip į atsiskyrimą ar net atstūmimą. Jie nesupranta, kad šeimos nariai, netapę savimi, nesubrendę kaip individualybės, negalės mylėti. Kyla daug pykčio, apmaudo, skausmo. (Tai ypač išryškėja santykiuose su paaugliais, kai formuojasi naujas jų tapatumas ir jie aštriausiai maištauja prieš šeimos požiūrį ir vertybes.) Vis dėlto šiame raidos tarpsnyje kaip ir kituose dauguma šeimos narių labiausiai trokšta būti išgirsti, suprasti ir pripažinti tokie, kokie yra. Kaip tik tai yra meilės patyrimas.

Šeimoje nepatenkinti poreikiai

Tam tikrame raidos etape šeimos nariai išeina į išorinį pasaulį ir tampa kitų grupių nariais. Šios grupės dažnai būna tarsi naujos šeimos. Nereikia nė sakyti, kad šiose grupėse žmonės nesąmoningai ima kartoti pirmoje šeimoje išmoktus elgesio modelius. Jeigu joje daug poreikių liko nepatenkintų, žmonės siekia juos patenkinti dabar. Pernelyg reiklių tėvų vaikai, besivadovaujantys senais įpročiais, linkę priešintis reikalavimams ir naujoje grupėje (arba elgiasi priešingai, patys kelia kitiems panašius reikalavimus). Romantiniuose santykiuose jie dažnai kartoja tėvų bendravimo modelius arba elgiasi šiems priešingai. Vienaip ar kitaip pirma šeima lieka svarbiausias pavyzdys.

Konfliktus, reikalavimus, nepatenkintus poreikius būtina sieti su jų ištakomis šeimoje ir ten įveikti šiuos sunkumus. Anksčiau ar vėliau privalu susitaikyti su savo šeima, priimti ją tokią, kokia yra. Tik tada galėsime kurti naują ir sveiką gyvenimą.

Pasirinktos šeimos

Susitaikę su savo šeima, galime „pasirinkti“ žmones ir santykius, kurių norime ir kuriuos vertiname. Nors pirmoji šeima lieka ta pati, visada galime rinktis draugus ir su jais megzti santykius, kuriais išreiškiame save ir savo troškimus. Dabar galime sukurti naują šeimą, atitinkančią mūsų norus ir svajones. Tai nereiškia, kad reikia išsižadėti senosios šeimos, – būtina iš jos mokytis, vis dar ją puoselėti ir kartu žengti į priekį, kurti gyvenimą pagal savo norus.

ŠIANDIENOS DIETA

Susitaikykite su savo šeima

Suvokus, kad velkame sunkų, kadaise įgytą elgesio modelių šleifą, lengva pradėti iš jo vaduotis. Kol nesusitaikysime su savo šeima, neišvengiamai liksime praeityje. Vėlgi ne kartą išgyvensime kadaise šeimoje patirtą atstūmimą, trokšime meilės ir pripažinimo, kaip troškome tada, ir to netinkamai reikalausime iš dabartinio gyvenimo. Net jei ir gausime, tai neužpildys gilios tuštumos, kuri atsivėrė vaikystėje nepatenkinus šio poreikio. Vienintelis būdas ją užpildyti – pripažinti šio poreikio ištakas. Pradėję susitaikymo su šeima procesą, sau ir šeimos nariams padovanosite brangiausią dovaną.

PIRMAS ŽINGSNIS: PRIPAŽINIMAS

A. Aprašykite kiekvieną šeimos narį: ko norėjote iš jo ir koks jis, jūsų manymu, turėjo būti.

B. Kiekvieną šeimos narį pripažinkite tokį, koks yra.

C. Kiekvienam šeimos nariui leiskite būti tokiam, koks yra. Įsisąmoninkite, kad tai nėra jūsų atspindys.

D. Apibūdinkite save šeimoje.

E. Leiskite sau būti visiškai tokiam, koks buvote, nepriklausomai nuo kitų nuomonės apie jus.

F. Aprašykite, ką gavote iš kiekvieno šeimos nario ir kaip jie jus rėmė.

G. Aprašykite, ką davėte jiems.

ANTRAS ŽINGSNIS: PADĖKOKITE

A. Kiekvienam šeimos nariui parašykite formalų padėkos laišką už kokį nors svarbų gautą dalyką.

B. Ar norite jiems ką nors padovanoti? Šiandien padovanokite vieną dovaną.

TREČIAS ŽINGSNIS: ATSIPRAŠYKITE

Jeigu ištaisėme klaidas, vadinasi, praėjome ilgą pykčio atsikratymo ir savęs priėmimo procesą. Kitaip nei įprasta manyti, norint jaustis laisviems ir laimingiems ir žengti pirmyn, ne tiek svarbu sulaukti kitų atsiprašymo, kiek būtina atsiprašyti patiems.

A. Užuot mąstę apie kitų padarytas skriaudas ir savo nusivylimus, pagalvokite, ar neturėtumėte vienaip ar kitaip ko nors atsiprašyti. Jei taip, atsiprašykite. Parašykite atsiprašymo žinutę. Paprašykite atleidimo. Net jei skriaudą padarėte labai seniai, jums tai bus labai naudinga. Tai bus svarbu ir adresatui.

B. Pamąstykite, kaip galėtumėte dabar atlyginti šią skriaudą. (Galite paklausti nuskriaustojo arba sugalvoti būdą kompensuoti žalą.) Dabar tai atlikite. (Jeigu negalite to padaryti šeimos nariui, galbūt įmanoma kam nors kitam.)

KETVIRTAS ŽINGSNIS: SUKURKITE NAUJĄ ŠEIMĄ

A. Aprašykite, kokios, jūsų nuomone, yra didžiausios šeimos vertybės. Ką norėtumėte patirti šeimoje?

B. Pasirinkite draugus ir pagal šias vertybes kurkite santykius.

DVIDEŠIMT ANTRA DIENA

PYKTIS DARBOVIETĖJE

Tas, kuris iš savęs reikalauja daug, o iš kitų mažai, niekada neužsitrauks pykčio.

KONFUCIJUS



Dažnai pyktis išsiveržia darbovietėje. Kartais subtilesniais būdais, o kitąsyk tiesmukesniais. Kraštutiniu atveju įširdę darbuotojai nužudo kolegas, kuriuos kaltina dėl padarytos žalos. Laimei, pyktis pasireiškia gerokai subtilesnėmis formomis: konkurencija, atsiribojimu, valdingumu, galios žaidimais ir daugeliu kitokių elgesio modelių, kurie versle priimtini. Šiurkštus darbdavio elgesys su pavaldiniu gali būti visuomenėje priimtinas, vis dėlto tai yra ne kas kita, o pykčio raiška, kuri neigiamai veikia ir darbdavį, ir darbuotoją.

Pyktis gavėjui numuša ūpą – slopina jo entuziazmą, kūrybingumą ir norą siekti geriausio rezultato. Anksčiau ar vėliau užgautas darbuotojas randa būdą viršininkui atsilyginti (dažnai padaryto darbo kiekiu ir kokybe). Viršesnysis, kuris leidžia sau valdyti ir užgauti kitus, taip pat nukenčia – jis privalo gyventi su savo pykčiu – anksčiau ar vėliau jis paveikia kūną, protą ir gerovę. Taigi ant kitų išlietas pyktis neišvengiamai grįžta pačiam.

Kara buvo puiki darbuotoja – stropi, atsidavusi, noriai dirbdavo ilgus viršvalandžius. Tačiau jos tiesioginei vadovei tai nepatiko. Ji pavydėjo Karai sėkmės ir kolegų dėmesio. Vadovei netgi atrodė, kad pavaldinė taikosi paveržti jos padėtį. Nesaugi viršininkė ėmė Karai sistemingai kenkti – pastebėdavo kiekvieną jos klaidą ir visada grubiai priekaištaudavo, dažnai viešai. Kara netikėdavo savo akimis. Kad ir kaip stengdavosi, viršininkė visada ieškodavo priekabių ir nepriimdavo jos rezultatų.

Netrukus Karai sėkmė ėmė slysti iš rankų. Ji vėluodavo į darbą, ilgiau pietaudavo ir rasdavo priežasčių išeiti anksčiau. Taip pat ėmė daugiau sirgti. Savaime suprantama, viršininkė turėjo vis daugiau pagrindo ją kritikuoti. Karos savijauta prastėjo, ji tapo išsiblaškiusi. Viršininkė pagaliau gavo siekiamą rezultatą – sumenkino Karą, sutrikdė jos pusiausvyrą ir gebėjimus. Netrukus Kara buvo atleista, ir viršininkė džiaugėsi pašalinusi pagrindinę konkurentę.

Visuomenėje priimtinas pyktis

Daugumos įstaigų hierarchija vadovui suteikia teisę į tam tikrą elgesį su pavaldiniu. Vadovas turi „teisę“ prižiūrėti pavaldinių darbą ir užtikrinti tam tikrą produktyvumo ir kokybės lygį. Būtinybe kontroliuoti galima pateisinti viršininko šiurkštų toną, priekaištus, priekabiavimą ir kitas pykčio formas, nukreiptas į pavaldinį, kuris priklauso nuo viršininko geros nuomonės. Darbuotojai visada priklauso nuo savo vadovų ir, kad galėtų dirbti toliau, privalo juos patenkinti. Kitaip jie galbūt rizikuoja savo gerove. O viršininkas pasinaudodamas padėtimi gali nekliudomas reikšti savo valdžią, kontroliuoti, manipuliuoti ir išlieti savo pyktį. Kai kurie žmonės mano, kad šie nelygiaverčiai santykiai jiems suteikia galimybę išreikšti pyktį, kurio negalima išlieti kitur.

Nereikia nė sakyti, kad svarbu suvokti ir pašalinti šiuose santykiuose slypintį pavojų.

Pykčio perkėlimas

Už socialiai priimtino pykčio, kuris gali pasireikšti darbovietėje, slypi gerokai sudėtingesnis reiškinys. Bendradarbiai vieni su kitais praleidžia daugiau laiko nei su savo šeimos nariais ar draugais. Šioje aplinkoje „perkėlimas" neišvengiamas. Perkėlimas yra jausmų projektavimas žmoguje, kuris su jais nesusijęs.

Pavyzdžiui, kiekviena grupė, kurios nariai daug laiko praleidžia kartu, panašėja į šeimą. Tada jie grupėje nesąmoningai ima taikyti savo šeimos elgesio modelius ir pajunta tai, ką jaučia savo šeimoje. Kai kurie žmonės darbe jiems pakeičia reikšmingus šeimos narius. Jie prisimena (sąmoningai ar nesąmoningai) tėvą, motiną, brolį ar seserį ir savo elgesiu kartoja kokį nors savo šeimos raidos tarpsnį. Dažnai tai vyksta nesąmoningai.

Šis procesas gali išryškėti, kai kas nors neadekvačiai reaguoja į bendradarbio elgesį. Tokių ženklų turi valdžios baimė, perdėtas poreikis įtikti, nuolatinis įniršis, nerimas ar į ką nors nukreiptas perdėtas kritiškumas. Labai tikėtina, kad kadaise nepripažintas ar užgniaužtas pyktis vienokiu ar kitokiu būdu išsiverš darbinėje situacijoje, esant tarp žmonių, kurie daug laiko praleidžia kartu.

Labai svarbu atskirti dabartinių aplinkybių sukeltą pyktį nuo praeityje patirto pykčio projekcijos. Pyktis iš praeities nenuslūgs, kad ir kaip stengsitės pataisyti dabartinę situaciją. Perkeliamas, arba projektuojamas, pyktis yra didelio nerimo, streso ir impulsyvaus elgesio darbovietėje šaltinis.

Sėkmės troškimas

Kitas pykčio šaltinis yra intensyvi konkurencija, kuri dažnai palaikoma darbo vietoje. Kai kurie žmonės, perdėtai trokštantys laimėti, daugelį savo kolegų mato kaip grėsmę, kurią reikia vienaip ar kitaip pašalinti. Jų žvilgsnis į kitus kupinas pykčio, klastos, troškimo visiems, pastojusiems kelią, perkąsti gerkles. Nekontroliuojama konkurencija yra didelis pykčio šaltinis, kuris kelia grėsmę abiem varžovams. Daugelyje įmonių vyrauja požiūris, kad konkurencija lemia darbo produktyvumą ir kokybę. Tačiau jos visai nesirūpina darbuotojų gyvenimo kokybe, tik savo pelnu. Kitos organizacijos supranta, kad geriausią rezultatą galima pasiekti komandiniu darbu, kai laimi visi. Todėl svarbu perprasti įmonės kultūrą. Jeigu ji pagrįsta pykčiu ir didele konkurencija, čia dirbant teks sumokėti didžiulę kainą.

Varžovą paverskite sąjungininku

Nepaprastai naudinga stabtelėti ir įvertinti, kiek konkurencija ir pyktis kursto jūsų darbo įkarštį. Jeigu varo pirmyn sėkmės poreikis, svarbu išsiaiškinti, kas jums yra sėkmė. Ar tai reiškia nurungti kitus ar išstumti juos iš žaidimo lauko? Ar tai jūsų gyvenimo varomoji jėga? Kokia jos kaina?

PIRMAS ŽINGSNIS: RASKITE VARŽOVĄ

Su kuo varžotės darbe? Pasirinkite varžovą, kuris jums kelia daugiausia rūpesčių. Parašykite, ką norite laimėti. Aprašykite savo požiūrį į šį žmogų ir būdus, kuriais konkuruojate. Kas dažniausiai laimi? Kaip jaučiatės laimėję?

ANTRAS ŽINGSNIS: LEISKITE LAIMĖTI KITIEMS

Šiandien leiskite laimėti varžovui. (Jeigu tai klientas, su kuriuo deratės, duokite jam viską, ko nori.) Visą šią dieną būkite geranoriškas varžovams. Sugalvokite, kaip jiems padėti. Pasakykite jiems bent vieną dalyką, kuriuo jie pelno jūsų dėmesį ir pagarbą. Kaip šiandien jaučiatės? Kas tikrasis nugalėtojas?

TREČIAS ŽINGSNIS: SĖKMĖ AR ŽLUGIMAS

Parašykite, ką jums reiškia sėkmė. O kas yra pralaimėjimas? Kaip turėtumėte jaustis laimėjęs? Ar iš viso kada nors laimite? O gal pralaimite? Kaip dažnai nusprendžiate, kad pralaimėjote? Ar šie kriterijai patikimi? Pamąstykite, ar į paskutinę nesėkmę galite pažvelgti kaip į laimėjimą.

KETVIRTAS SKYRIUS: SUKURKITE APLINKĄ, KURIOJE LAIMĖTŲ VISI

Pamąstykite apie situaciją, kurioje laimėtų visi. Kaip galima ją sukurti? Įsivaizduokite tokią dieną ir ją aprašykite. Pamąstykite apie gyvenimo kokybę tokioje situacijoje. Ko ji verta jums?

DVIDEŠIMT TREČIA DIENA

PYKTIS ANT VALSTYBĖS VALDŽIOS IR ORGANIZACIJŲ

Kelionėje žmogus nori sekti savo vedlį.

CHEŠBON NEFEŠ



Jau išsiaiškinome, kad nepažintą, nepripažintą ir neišreikštą pyktį užgniaužiame. Užgniaužtas pyktis yra tarsi tiksinti laikrodinė bomba, kuri neišvengiamai sprogsta. Dažniausiai individas savo pyktį projektuoja išoriniame pasaulyje.

Pykčio projekcija

Žmonės, patiriantys užgniaužto pykčio sukeltą įtampą, gyvena pavojų, žiaurumo ir nekenčiamų dalykų pilname pasaulyje. Užgniaužtas pyktis randa daugybę vietų, atvejų ir organizacijų, kurios atrodo visiškai vertos neapykantos. Pykčiui išlieti sugalvojama daug dingsčių – jis sužlugdo vyriausybes, organizacijas ir asmenis. Demonstracijas, politines bylas, šmeižtą ir pan. dažnai įžiebia ne kas kita, o asmeninis pyktis ir keršto troškimas.

Nesakome, kad negali būti pagrįstų priežasčių demonstracijoms, politinėms ir kitokioms byloms kelti. Svarbu suvokti skirtumą tarp tinkamos ir pagrįstos reakcijos į visuomenines bei politines problemas ir tam tikrų asmenų užgniaužto įniršio pakurstytos reakcijos.

Tėvas daug metų šiurkščiai elgėsi su Rėjumi ir jo broliais bei seserimis. Kaip vyriausias vaikas jis jautėsi ypač atsakingas už šeimos narių kančias. Tėvas kiekvienam grasindavo, visus mušdavo, aprėkdavo ir visada sakydavo, kad yra viršiausias ir už viską atsakingas. Pasyvi ir priklausoma motina negalėjo pasipriešinti tėvui, apginti vaikų ir savęs.

Visą gyvenimą Rėjus svyravo tarp siaubo ir bejėgiškumo jausmo ir svajonių apie kerštą tėvui ir apie savo pergalę prieš jį. Jis įsivaizdavo, kad perima šeimos valdymą ir rūpinasi jaunesniais vaikais. Kol Rėjus gyveno namie, šios fantazijos buvo tik svajonės. Atrodė, kad stipriam tėvui pasipriešinti neįmanoma. Tačiau vos paliko namus, Rėjus savo rusenantį teisingumo troškimą nukreipė prieš valstybės valdžią. Jis įsitraukė į politines bylas ir nesivaržydamas viešai kritikavo įvairius politikus, kurie, jo manymu, piktnaudžiavo rinkėjų pasitikėjimu. Rėjus naršydavo žinias apie pasaulio garsenybes, tokias kaip įvairių šalių aukšti politikai. Jam labai patiko dalyvauti demonstracijose, ypač jei galėdavo tikėtis riaušių.

Akivaizdu, kad Rėjus jausmus tėvui nukreipė į valstybės valdžią. Turėdamas savo politinės grupės paramą, jis jautėsi pajėgus veikti, pateisinti savo elgesį ir galų gale atsikratyti bejėgiško įniršio.

Ne į asmenį nukreiptas pyktis

Rėjaus atvejis gali pasirodyti kraštutinumas, tačiau tai puikus savo pykčio projektavimo valstybės valdžioje ir įvairiose organizacijose pavyzdys. Tokiems žmonėms kaip Rėjus patogu ir atrodo pagrįsta pyktį nukreipti į abstrakčias struktūras. Jie nepažįsta žmonių, kuriuos puola, tik žino jų viešą personą. Tai puiki galimybė projektuoti pyktį ir viską, ką nori. Valdžios atstovus jie retai susitinka asmeniškai, todėl gali likti neatpažinti. Galbūt Rėjus žino ir tiesos

kruopelytę, tačiau ši tiesa nepagrįstai perdėta ir ją sukūrė jo paties prisiminimai apie patirtą smurtą.

Visi viešieji asmenys gali lengvai tapti projekcijomis ir dažnai tai atsitinka. Ne tik asmenys, bet ir valdžia ar organizacijos, kurių atstovaujamos vertybės yra priešingos individo nuostatoms arba palaiko veiksmus, kurie individui atrodo smerktini, dažnai tampa užgniaužto pykčio taikiniu.

Vėlgi netvirtiname, kad iš viso nėra pagrindo pykti ar imtis tam tikrų veiksmų, tačiau kai reakcija yra perdėta ar pyktis prasiveržia aklai, neatsižvelgiant į situaciją, faktus ar bendrą valdžios ar organizacijos vaizdą, yra pagrindo manyti, kad veikia projekcija.

Galima pridurti, kad ir žmonių nerimas dėl naujos valdžios dažnai yra projektuojama vaikystėje patirta baimė. Iš šeimos tikimės saugumo ir rūpinimosi mūsų poreikiais. Kai šis pasitikėjimas susvyruoja, kai pasijuntame nesaugūs ar susiduriame su neteisybe, seni jausmai kaipmat atgyja, ir juos nukreipiame į organizacijas ar valdžią, kuriai taip pat priskiriame gynėjo vaidmenį.

Pyktis ant valdžios

Perdėto pykčio ant valdžios ar organizacijų pagrindinė priežastis dažniausiai yra asmeninis konfliktas su autoritetais. Didelį poveikį daro kadaise namuose, mokykloje ar bažnyčioje patirtas autoriteto valdingumas, priespauda, pažeminimas ar smurtas. Lieka žaizdos, kurios vėliau trikdo suaugusiojo gyvenimą. Didelį pyktį ir juo pagrįstą nepasitikėjimą valdžia sukelia patirta išdavystė ir nusivylimas.

Todėl vaikams svarbu teigiami autoritetai. Jiems reikia pavyzdžių, didvyrių, kuriuos gerbtų, mylėtų ir su kuriais tapatintųsi. Vaikai natūraliai linkę pasitikėti suaugusiaisiais (autoritetais) ir šį pasitikėjimą reikia branginti. Netekęs pasitikėjimo ar nukentėjęs, nusivylęs vaikas ne tik ima nekęsti visų autoritetų, jam paskui sunku pačiam tapti autoritetu. Taip pat sunku arba neįmanoma visiškai subręsti ir prisiimti visas suaugusiojo pareigas. Visas šio žmogaus gyvenimas lieka maištas. Jam autoritetas yra ne vedlys, padėjėjas ar įkvėpėjas, bet priešas, grasinantis atimti laisvę, kūrybingumą ir asmeninę teisę būti savimi.

Tapkite savo gyvenimo autoritetu

Autoritetų garbinimas ir nekentimas yra vienos monetos pusės. Abu polinkiai kyla iš prisirišimo prie išorinių autoritetų ir iš negalėjimo būti savo gyvenimo autoritetu. Ir viena, ir kita žalinga – abu polinkiai individą įkalina vaikystėje, kada jam reikia priežiūros.

Brendimo procese svarbu jaustis lygiaverčiam autoritetui, susigrąžinti jame projektuotą savo galią ir galiausiai išmokti prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Kai tai tampa įmanoma, pyktis kitiems gerokai nuslūgsta ir galima laisvai naudotis savo energija, konstruktyviais ir sveikais būdais kurti savo gyvenimą ir vertybes.

Tapkite savo autoritetu

Kai susigrąžiname galias ir prisiimame atsakomybę už savo veiksmus, jaučiamės gerai ir gyvenime atsiranda naujų galimybių. Tačiau daugelis žmonių dar nežengė šio žingsnio – nesvarbu kiek metų jau gyvena. Daugelis lieka nesąmoningai prisirišę prie organizacijų ir autoritetų, kurie jų nesustiprina, ir kursto savo nesąmoningą pyktį.

PIRMAS ŽINGSNIS: KAS JŪSŲ GYVENIMO AUTORITETAS?

Prisiminkite ir išvardykite savo gyvenimo „autoritetus". Kam atiduodate galią? Ką gerbiate? Svarbiausias klausimas: ar šie autoritetai jums naudingi? Ar tai padrąsinimo, sveikatos ir įkvėpimo šaltinis? O gal jie skatina save nuvertinti ir bausti?

(Į autoritetų sąrašą galite įtraukti žmones, nuostatas, organizacijas, valdžią ir kt.)

ANTRAS ŽINGSNIS: ATSISAKYKITE NEIGIAMŲ AUTORITETŲ

Šis žingsnis gali pasirodyti sunkus, tačiau toks nėra. Reikia tik atidžiai išnagrinėti kiekvieno autoriteto poveikį, kurį patiriate. Tai aprašykite. Pasirinkite vieną neigiamą autoritetą ir surašykite visus būdus, kaip jis trikdo jūsų gerovę.

Daugelis vadinamųjų autoritetų iš tiesų yra neigiamos jėgos, prisidengusios ypatingos galios, išminties ar tinkamumo kaukėmis. Viena iš pagrindinių brendimo užduočių yra atidengti šiuos neigiamus autoritetus ir pakeisti juos teigiamais ir naudingais.

Tiriant įvairių autoritetų poveikį, lengva atpažinti destruktyviuosius ir juos pakeisti. Atliekant šį pratimą, pyktis ant valdžios ir organizacijų gerokai sumažės ir ims reikštis tinkamomis formomis. Nustosime projektuoti neigiamus savo gyvenimo autoritetus.

Juos pažinsite iš vaisių.

NAUJASIS TESTAMENTAS



TREČIAS ŽINGSNIS: UŽTIKRINKITE TEIGIAMĄ ĮTAKĄ

Iš neigiamų autoritetų sąrašo po vieną autoritetą per dieną pakeiskite teigiama įtaka – asmeniu, nuostata ar veikla, kurią vertinate. Tuo, kas turtina jūsų gyvenimą.

Tai atlikdami atimate galią iš neigiamų autoritetų ir prisiimate atsakomybę už savo vertybes, kurios puoselėja jūsų gyvenimą. Daugiau nebesijausite aplinkybių *auka*. Dabar galite *pasirinkti* savo vertybes. Tai svarbiausias brandumo pranašumas, kurio neturi vaikai ir pykčio valdomi žmonės.

DVIDEŠIMT KETVIRTA DIENA

IŠANKSTINĖS NUOSTATOS

(Į KITĄ LYTINĘ ORIENTACIJĄ, RASĘ AR RELIGIJĄ NUKREIPTAS PYKTIS)

Bičiulio garbę brangink kaip savąją ir lengvabūdiškai nepykink.

JOHANANAS BEN ZAKAI



Nelaimei, mūsų auklėjimas ir švietimas įskiepija daug išankstinių nuostatų. Ieškodami vertybių ir tapatumo tampame kokios nors atskiros, iš kitų išsiskiriančios grupės dalimi. Taip ne tik jaučiamės atskiri ir išskirtiniai, bet ir visus pranašumus ir dorybes priskiriame savo grupei, o neigiamus aspektus dažnai atmetame ir savo baimę bei neapykantą priskiriame kitiems. O kitos grupės pavojingos, todėl jas turime pažeminti ir joms parodyti jų vietą. Šios grupės savaime yra visuomenės atmatos, tiesiogine ir perkeltine reikšme. Jų reikia vengti ir jokiu būdu negalima įsileisti į savo gyvenimą. Be to, tai tinkamas atpirkimo ožys ir visokio smurto objektas. Tokios nusikaltimų iš neapykantos ištakos. Taip prasideda ir karai.

Redžinaldas buvo doras, garbingas pilietis, gerai žinomas bendruomenėje, kurioje užaugo ir į kurią grįžo baigęs koledžą. Jis jautė stiprią priklausomybę savo rasei, religijai ir šeimai, o visų kitų, kurie neatitiko jo patogaus pasaulio mastelio, netoleravo. Jis netgi slapta nekentė kitos rasės, religijos ir kultūros atstovų dėl to, kad jie nesilaikė jo papročių ir išpažino kitokias vertybes. Jis dažnai puse lūpų murmėdavo, kad šie žmonės „barbarai“, nepakankamai pažengę, kad būtų verti dėmesio.

Kai Redžinaldo kaimynystėje kitos rasės ir religijos žmonės nusipirko būstą, jis ėmė nerimauti, jautėsi lyg užpultas ir nesaugus. Jis neleido šiai šeimai dalyvauti įvairiose organizacijose ir bendruomenėje. Redžinaldas naktimis tvirtai užsisklęsdavo duris ir su šiais kaimynais nesisveikindavo. Galų gale gyvenimas jam taip apkarto, kad jis, pardavęs būstą, su šeima išsikraustė.

Išankstinės nuostatos ir tapatumas

Redžinaldo reakcijos priežastis buvo ne tik socialinis išmokimas ir klaidingas savo viršenybės suvokimas, bet ir silpnas jo tapatumas. Iš tiesų jis nežinojo kas esąs. Nesuvokė savo vietos gyvenime ir nesijautė saugus. Redžinaldas susikūrė dirbtinį tapatumą, t. y. apsijuosė siena, kurios pamatas – tapatumas su savo grupe. Norėdamas gyventi mėgstamame pasaulyje jis užsidarė belangiame kalėjime, iš kurio negalėjo išeiti ir į kurį niekas negalėjo įsiveržti.

Kaip Redžinaldas nepažino savęs, taip jis negalėjo perprasti kito žmogaus. Projektuodamas kraštutinumus, jis žmones matė tik kaip simbolius. Tokiu požiūriu Redžinaldas ignoravo kitų ir savo žmogiškumą. Jis neturėjo natūralaus ir lankstaus tapatumo, o tik susikurto priimtino savivaizdžio simbolį.

Šešėlio projektavimas

Kitas esminis bet kokių išankstinių nuostatų dėl skirtingų religijų, rasių ar lytinių orientacijų aspektas yra vadinamasis *šešėlio projektavimas.* Šešėlis yra individui nepriimtina jo asmenybės dalis. Pavyzdžiui, užslėptą pyktį žmogus projektuoja tuose individuose,

kurie yra „tariamai“ kitokie – kitos religijos, rasės ar lytinės orientacijos. Projektuojant šešėlį, kitos grupės atstovai atrodo pikti ir pavojingi. Tačiau iš tiesų pavojų kelia tik užgniaužtas pyktis, tad jo atsikratome projektuodami jį kituose. Atstumdami šią grupę, atmetame savo vidinį pyktį. Taip projektuojame ne tik pyktį, bet ir šykštumą, lytiškumą ir visus gyvenimo aspektus, kurie atrodo nepriimtini. Homofobai dažnai gėjuose projektuoja baimę ir neapykantą savo homoseksualiems potraukiams. Šaipydamiesi iš gėjų ir juos skriausdami, homofobai atsikrato savo nepriimtinų jausmų.

Nereikia nė sakyti, kad šis procesas labai išryškėja susiduriant skirtingų religijų atstovams. Daugelis šventraščių kalba apie „Dievo priešus“. Visiškai paprasta taip žvelgti į žmones, kurie nesilaiko grupės nuostatų ir vertybių. Kaip tik todėl daug žudynių, žiaurumo ir nelaimių pateisinama Dievo valia. Kitos religijos atstovas apšaukiamas Dievo priešu, ir tai yra pakankamas pagrindas taikyti bet kokį smurtą ir žiaurumą.

Atidžiai panagrinėję bet kokį šventraštį, nesunkiai suvoksime mūsų bendras vertybes ir pažinsime tikrąjį Dievo priešą – tai sumaištis ir skausmas mūsų gyvenime.

Šešėlio suvalgymas

Šį terminą sugalvojo garsus psichologas Robertas Bly. Užuot savo šešėlį projektavę kituose, pažvelkite vidun ir išvysite, kad visa išorėje regima tamsa slypi ir viduje. Kai įžvelgiame savo neigiamą pusę, prisiimame atsakomybę už ją ir ją paleidžiame, tada ne tik patys, bet ir kiti žmonės gali būti pripažinti vertingi tokie, kokie yra.

Tampa įmanoma visiems gyventi taikoje ir darnoje. Individų ir grupių skirtumai kelia ne pavojų, o pasigėrėjimą, ir pastebime daugybę įvairių mūsų bendro žmogiškumo formų. Kaip tik tai sako tikroji visų šventraščių žinia.

Mylėk savo artimą kaip save.
SENASIS TESTAMENTAS



ŠIANDIENOS DIETA

Pažinkite žmogų, apie kurį turite išankstinių nuostatų

Užuot gyvenę projekcijomis, šiandien pradėsime nuostabų darbą – nusiimsime kaukes. Kai kurie apstulbs sužinoję, į ką iš tiesų nukreipia išankstines nuostatas. Daugelis slapta puoselėja išankstines nuostatas, kurios kelia baimę bei pyktį ir kurios nemato dienos šviesos. Šis pyktis savaime pasireiškia kitais būdais, kurie sujaukia gyvenimą.

PIRMAS ŽINGSNIS: ATSKLEISKITE SAVO IŠANKSTINES NUOSTATAS

Išvardykite jums nepriimtinas grupes. Jeigu jų nežinote, pagalvokite apie žmones, kurių nelaikote draugais ar su kuriais negalėtumėte draugauti. Būkite sąžiningi su savimi. Niekas nematys, ką čia rašote.

ANTRAS ŽINGSNIS: NUSIIMKITE KAUKĘ

Nuoširdžiai paklauskite savęs, kuo šių grupių atstovai jums nepatinka. Aprašykite, kaip įsivaizduojate vieną iš šių žmonių.

Dabar aprašykite save panašiu aspektu. Ar matote judviejų panašumų? Gal kai kuriuos jų išreiškiamus dalykus jūs slepiate? Kodėl šios savybės tokios nepriimtinos? Šiam klausimui skirkite daugiau laiko. Jis gali atverti daugybę durų.

TREČIAS ŽINGSNIS: PAŽINKITE ŽMOGŲ, PRIEŠ KURĮ ESATE NUSISTATĘ

Tai stulbinamai paprastas ir puikus pratimas. Mačiau, kaip jis pakeitė daugelio gyvenimus. Reikia tik truputį pabendrauti su žmogumi, prieš kurį esate nusistatę. Nueikite į šių žmonių susirinkimą. Paskaitykite jų laikraštį. Apsipirkite jų parduotuvėje. Pabūkite jų pasaulyje.

Susitikite su žmogumi ir truputį pasišnekučiuokite apie jo gyvenimą ir jam svarbius dalykus. Šios užduoties tikslas yra rasti bendrų žmogiškų bruožų tarp judviejų ir įžvelgti savo projekcijas.

Jeigu ir netęsite užmegztų santykių, šis pratimas jus gerokai išlaisvins. Suprasite, kaip sąmonė geba iškreipti, paslėpti tikrovę ir paversti ją iliuzija. Tai kelias į laisvę. Tai tikrasis gyvenimo priešas.

DVIDEŠIMT PENKTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

KETURIŲ PRAĖJUSIŲ DIENŲ KARTOJIMAS

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą, bus įdomu atsigręžti ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina viską atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį yra didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime suvokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių paste-

bėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimui. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite ką nors pasižadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Pastebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

DVIDEŠIMT ŠEŠTA DIENA

PYKTIS ANT SAVĘS: SAVIŽUDYBĖ

Tikrasis mūšis yra vidinis, grumiasi ne kas kitas,
o tikrasis ir idealusis žmogus.



Savižudybė yra viena skaudžiausių ir sunkiausių pykčio formų. Ji padaro lemtingą žalą ne tik aukai, bet ir jos draugams bei artimiesiems. Liūdna, kad šiomis dienomis kyla paauglių savižudybių banga. Ši nelaimė ne tik išjudina šeimos pamatus, bet ir stipriai sukrečia aukos artimuosius. Jie svarsto, kaip būtų galėję šios nelaimės išvengti, kas ją paskatino ir kokia jų kaltė. Po artimojo savižudybės kaltė gali nesitraukti ne vienerius metus, ji sužlugdo santykius ir gyvenimo džiaugsmą.

Po paauglio sūnaus savižudybės Anos su vyru gyvenimas pašlijo. Abu dirbdavo visą dieną ir daug metų mažai būdavo namie. Jie kaltino save dėl visko, ištisas valandas kalbėdavosi apie įvykusią nelaimę ir svarstė, kaip būtų galėję jos išvengti. Galų gale jiedu išsiskyrė (po vaiko savižudybės išyra daug šeimų). Sutuoktiniai nebegalėjo vienas kito matyti, nes vienas kitam priminė lemtingą įvykį. Ana pradėjo lankyti terapiją, kai jautėsi kone mirusi. Tik po kurio laiko ji ėmė suvokti, kad turi teisę gyventi toliau, nors ir be sūnaus. Taip pat pajuto poreikį padėti kitoms šeimoms išvengti panašios nelaimės.

Nors apie savižudybę kalbėti sunku, vis tiek svarbu atsiverti ir pamėginti išsiaiškinti veiksnius, kurie ją priartina. Taip pat būtina pamąstyti, kaip laiku jiems užkirsti kelią. Savižudybė yra pykčio viršūnė, kuriai buvo leista kyšoti per ilgai.

Kodėl žudomasi?

Savižudybė pakerta natūralų biologinį poreikį išgyventi, rūpintis kitais ir savimi. Iš pažiūros atrodo, kad ji gali įvykti retai, kraštutinėmis aplinkybėmis. Daugeliui sunku suvokti, kodėl šis drastiškas elgesys dabar taip paplito.

Iš pradžių reikia suprasti, kad yra daugybė skausmo formų – fizinis, psichinis, emocinis, socialinis ir dvasinis skausmas. Kai skausmas tampa nepakeliamas, dažnai kyla iliuzija, kad savižudybė jį nutrauks. Taip pat vyrauja požiūris, kad savižudis parodo kitiems, jog jį nuskriaudė, ir priverčia gailėtis – taip kiti turės atkentėti už aukos skausmą.

Kai pyktį išreikšti nepriimtina, kai privalu laikytis tobulumo reikalavimo, kai nėra kam išklausyti ir priimti žmogų tokį, koks jis yra, savižudybė tampa išeitimi.

Savižudybė ir kerštas

Kalbėdami apie savižudybę negalime nepaminėti įniršio, kuris slypi už šio elgesio. Savižudybė ir žmogžudystė yra dvi monetos pusės – žmogus trokšta žudyti. Kadangi negali žudyti kitų ir neįstengia savo pyktį išreikšti priimtina forma, pyktį nukreipia į save. Daugeliui savižudybė yra būdas įskaudinti kitus, jiems atkeršyti. Be to, tai dėmesio ir pagalbos šauksmas. Daugelis savižudybės aukų jautė bejėgiškumą ir negalėjo gauti trokštamos pagalbos iš pasaulio. Joms atrodė, kad savižudybė užtikrins geidžiamą dėmesį, ramybę ar atpildą.

Savižudybė ir manipuliacija

Savižudybė gali būti kraštutinė valdymo forma. Kai kurie potencialūs savižudžiai desperatiškai trokšta valdyti. Jie nori daryti poveikį kitiems ir to siekia „grasindami“ savižudybe. Vieni žada nusižudyti, kai nori pakeisti jiems nepriimtiną artimųjų elgesį. Tai kraštutinė manipuliacija – savižudybe naudojamasi kaip šantažu.

Kitiems savižudybė yra būdas manipuliuoti savo gyvenimu. Kai individas daugiau neturi ko valdyti, jis gali kontroliuoti bent savo gyvenimą ir mirtį. Savižudybe jis praneša, kad nėra vėjo blaškoma šakelė ir turi galios savo asmeniniams įvykiams.

Savižudybė ir vienatvė

Daugelis savižudžių yra skaudaus vienišumo, susvetimėjimo ir beprasmybės jausmų aukos. Jie nesijaučia priklausantys prasmingam glaudžios bendruomenės gyvenimui ir nesupranta, kaip patys gali pakeisti savo padėtį. Gyvenimas jiems atrodo bevertis ir tuščias. Gilią šių žmonių vienatvę egzistencinės psichologijos atstovas Rollo May pavadino užsisklendimu (*shut upness*). Šie žmonės užsisklendę savyje, atsiskyrę nuo pasaulio, negali niekam apie save pranešti. Kartais tokiam nelaimėliui užtenka vienintelio žmogaus, kuris, regis, jį tikrai mato ir girdi ar kuriam jis gali padaryti poveikį, padėti, ir mintys apie savižudybę pasitraukia.

Savižudybė ir dėmesys

Kartais savižudybė yra vienintelis būdas gauti trokštamo dėmesio. Užuot suvokę tikrą planuojamo poelgio padarinį, šie žmonės įsivaizduoja, kaip kiti juos ras, raudos ir galų gale supras, kokio svarbaus žmogaus neteko. Įsivaizduoja savo laidotuves ir artimuosius, svarstančius, ką turėjo daryti kitaip. Panašių fantazijų pagrindas

yra noras gauti dėmesio, meilės, ko neįmanoma pasiekti gyviems. Tačiau planuojamo poelgio ir įvykio tikrovės šie žmonės visai nesuvokia.

Įspėjamieji ženklai

Dažnai būsimi savižudžiai apie savo ketinimą praneša ženklais, tačiau niekas jų nepastebi ar nesupranta. Svarbu suvokti, kad šie įspėjamieji signalai yra pagalbos prašymas. Negalima į juos numoti ranka. Netgi vienas žmogus, laiku įsikišęs, gali viską pakeisti.

A. *Užsisklendimas.* Žmogumi, kuris užsisklendė, gerokai daugiau laiko nei anksčiau praleidžia vienas ir tampa nekalbesnis, susirūpinkite. Šią būseną dažnai sukelia bejėgiškumo jausmas ir nepatenkintas poreikis būti išklausytam. Be to, tai rodo, kad individas traukiasi iš gyvenimo ir nyra į savo svajones.

B. *Savižudybės įsivaizdavimas.* Jeigu žmogus kalba apie savižudybę, apie tai nuolat mąsto ir tuo grasina, susirūpinkite. Gali pasirodyti, kad jis juokauja, tačiau tokios kalbos atskleidžia jau bręstantį ketinimą. Šiam žmogui reikia ypatingo dėmesio, laiko, rūpesčio.

C. *Miego ir mitybos sutrikimai.* Paprastų gyvybinių funkcijų sutrikimai rodo ne tik depresiją, tai gali būti ir noro nusižudyti ženklai. Šis žmogus jaučia didelį nerimą ir vidinį diskomfortą ir jam reikia atidžios priežiūros.

D. *Netektis arba didelė nesėkmė.* Kai kurie žmonės skaudžiai reaguoja į netektį, ypač pasikartojusią, į didelę nesėkmę ar nevilti. Jie pasijunta menki ir neverti gyventi. Jiems gali atrodyti, kad be prarasto žmogaus gyventi neįmanoma, o mirus artimajam jie irgi nori išeiti.

ŠIANDIENOS DIETA

Atkreipkite dėmesį į supančius žmones

Šiandienos dieta žadina atidumą supančių žmonių kančiai ir ugdo gebėjimą pastebėti bręstančias pavojingas situacijas, ypač pranašaujančias savižudybę.

PIRMAS ŽINGSNIS: ATSIMERKITE IR ĮSIKLAUSYKITE

Stenkitės pastebėti ir išgirsti jus supančius žmones. Gal neseniai kas nors patyrė didelę netektį? Ar kieno nors artimieji serga? Ar pastebėjote, kad pažįstamas užsisklendė ir nebendrauja?

Susisiekite su šiuo žmogumi. Praneškite jam, kad galite padėti. Pasikalbėkite su juo, pakvieskite pietų ar vakarienės. Su juo bendraukite. Dažnai gali pagelbėti vien žinojimas, kad kam nors rūpime ir turime į ką atsiremti.

ANTRAS ŽINGSNIS: NEPABĖKITE

Kam nors prašnekus apie didelę kančią ar savižudybę, nesąmoningai norime pabėgti ar žmogų pralinksminti. Tačiau tai dar pablogina jo savijautą – jam atrodo, kad niekas jo negirdi ar į jį rimtai nežiūri.

Jeigu kas nors šitaip elgiasi, išklausykite. Leiskite suprasti, kad išgirdote jo skausmą ir kad įmanoma gauti pagalbos. Paskui visomis išgalėmis stenkitės įspėti jo šeimą ar suteikti jam tinkamą pagalbą. Jam gali būti sunku susirasti gerą psichoterapeutą ar psichiatrą. Padarykite šią paslaugą. Pasiūlykite ne vieną galimybę. Parūpinkite reikalingas priemones ir prireikus pasisiūlykite palydėti. Atkreipkite dėmesį į aukščiau išvardytus įspėjamuosius signalus. Dėmesiu ir rūpestingumu galite išgelbėti gyvybę.

Supraskite, kad savižudžio artimiesiems skauda taip pat, kaip ir aukai prieš savižudybę. Dabar metas parodyti jiems dėmesį ir pasiūlyti pagalbą, kurią jie galėtų priimti. Didelę paramą suteiksite vien pabuvę šalia ir išklausę. Daug nekalbėkite apie savižudybės priežastis. Iš pradžių šeimai tik reikia, kad kas nors pabūtų šalia ir išklausytų nesmerkdamas ir neaiškindamas. Dažniausiai savižudžių artimiesiems geriausiai padeda to paties likimo šeimos, kurios gerai supranta šį skausmą.

DVIDEŠIMT SEPTINTA DIENA

PYKTIS ANT DIEVO AR VISATOS

Vienas žodis išlaisvina mus nuo visų gyvenimo sunkumų ir skausmo. Tas žodis yra meilė.

SOFOKLIS



Šią temą nagrinėti nelengva, nors pyktis ant Dievo arba ant Visatos persmelkia kai kurių žmonių gyvenimą. Visi jų veiksmai byloja apie viduje verdantį mūšį arba apmaudą ant Dievo ir Visatos. Šie žmonės jaučiasi esą žaislai ar marionetės Dievo rankose. Viskas priklauso nuo Dievo, o žmogus neturi beveik jokios galios valdyti įvykių. Be to, kai kurie mano, kad nesilaikydami visų Dievo įsakymų gali pelnyti rūsčią bausmę. Nesvarbu, ką nuveiktum ir koks geras būtum, niekada nebus gana. Ir laimėti neįmanoma.

Uoli krikščionė Berta nuolat vaikščiojo į bažnyčią, skaitydavo Bibliją, aukojo labdarai ir priklausė vargšams pagalbą teikiančioms organizacijoms. Ji gyveno kukliai ir dorai, elgėsi taip, kaip, jos manymu, privalėtų elgtis. Gyvenimo viduryje, apie 40 metus, ją paliko sutuoktinis, susižavėjęs kita moterimi. Negana to, vienas iš jos vaikų įklimpo į narkomaniją, o pamokslininkas, nuo kurio ji priklausė, žuvo avarijoje.

Tada ne tik susvyravo Bertos tikėjimas, jai kilo didelis įniršis. Nors draugai sakė, kad ji patyrė išbandymą, ši mintis jai nepagel-

bėjo. Berta mąstė apie visą savo padarytą gėrį ir apie savo bėdas, kurių nenusipelnė. Ji vis svarstydavo, kaip Dievas galėjo tai leisti? Be to, Berta ėmė galvoti, kad vykdydama Dievo valią prarado daug puikaus laiko ir galimybių.

Bertos gyvenimą užplūdo pyktis ant Dievo už patirtą skriaudą. Ji niršo ir ant savęs dėl to, kad negalėjo numatyti bėdos. Berta jautėsi apvilta. Ji nesvarstė savo sampratos apie Dievą ir bendresnės šių įvykių prasmės, tik manė esanti naivi auka. Paskui ji nusprendė, kad tai bausmė, tačiau nesuprato už ką.

Dievo ar Visatos suvokimas

Pagrindinės mūsų idėjos apie Dievą ar Visatą lemia mūsų požiūrį ir reakciją į daugelį mūsų gyvenimo įvykių. Žmogus, kuris jaučia didelę sumaištį ir neįžvelgia ryšio tarp savo veiksmų, minčių ir gyvenimo įvykių, linkęs dėl visko kaltinti Dievą.

Iš vienos pusės, Dievas įsivaizduojamas kaip griežtas baudėjas, kuris nuolat stebi bei vertina mūsų mintis ir elgesį ir skiria pelnytą atpildą. Vyraujant šiam požiūriui, mūsų elgesys ir santykis su Dievu pagrįstas baime. Baisų Dievą gali būti sunku mylėti ir priimti kaip artimą. Tada gali būti sunku mylėti kitus žmones ar būti natūraliems ir spontaniškiems, nes visada bijome suklysti.

Šis Dievo suvokimas remiasi dualistine Visatos samprata: mes atskirti nuo Dievo, jis valdo mūsų mintis ir gyvenimus, visada esame bandomi ir nuolat dalyvaujame gėrio ir blogio kovoje. Jeigu taip suvokiame Dievą, tada nekeista, kad jaučiame pyktį, grėsmę ir pražūties nuojautą.

Kitokia Dievo samprata ir santykis su juo kitaip veikia gyvenimą. Jeigu Dievą ar Visatą laikome geranoriška ir gailestinga ar gerovės ir malonės šaltiniu, jaučiame gerokai mažiau pykčio ir sielvarto.

Tada Dievas yra besąlygiškai mylintis tėvas, pas kurį visada galime sugrįžti. Mūsų klaidos nebūtinai yra nuodėmės ir nusikaltimai, veikiau progos pasimokyti. Jas galime suprasti, pripažinti ir ištaisyti. Tada sau neatrodome iš esmės blogi. Turime teisę kvėpuoti, mylėti, būti čia ir dabar.

Santykis su Dievu, savimi ir kitais

Mūsų gyvenime išryškėja trys skirtingi santykiai: su Dievu ar Visata, su savimi ir kitais. Tačiau daugiausia šiuos santykius painiojame ir ši painiava sukelia tuštumos jausmą, nerimą ir pyktį. Kiekvieną santykį supratus ir išsiaiškinus, ko kiekvienu atveju galime tikėtis ir ką turime duoti, pyktis ir skausmas nuslūgsta.

Tada iš kitų nesitikime to, ką parūpina Dievas, iš Dievo neprašome to, ką esame skolingi sau, ir iš savęs nereikalaujame to, ką turėtume gauti iš kitų. Kai poreikiams tenkinti pasirenkame tinkamą šaltinį, lengva rasti pilnatvę.

Berta, apie kurią kalbėjome, kaltino Dievą dėl bendravimo su žmonėmis bėdų, kurias turėjo įveikti pati: suprasti situaciją, bendrauti, duoti ir imti. Sėkmė priklausė nuo jos sprendimo dėl to, kas teisinga ir neteisinga. Šių veiksmų ir pasirinkimo negalima paprasčiausiai perduoti Dievui.

Nežinome Bertos santuokinio gyvenimo smulkmenų, tačiau gali būti, kad ji iš vyro norėjo stiprybės, kurios reikėjo ieškoti Dieve ir savyje. Svarbu skirti dėmesio sau. Reikia save pažinti, išgirsti savo širdies kalbą ir rasti laiko patenkinti jos troškimus. Taip pat reikia skirti laiko Viešpačiui Dievui, priimti jo šviesą, išmintį, meilę ir palaimą – visa tai mums būtina. Vienas santykis negali pakeisti kito. Kai tai atsitinka, dėl savo klaidų lengvai apkaltiname Dievą ar Visatą.

Savižina

Kiekvienam žmogui pridera išsiaiškinti savo gyvenimo tikslą ir jo siekti. Turime atrasti vertybes ir gyvenimo gaires, kuriomis išreikštume tikrąjį save. Aklai plaukdami pasroviui tik išsisukinėjame nuo svarbiausios gyvenimo užduoties.

Kaip nėra dviejų vienodų pirštų atspaudų, taip nėra dviejų žmonių, kurių gebėjimai, pastangos, pranašumai ir pareigos visiškai sutaptų. Nepažinę savęs ir savo paskirties, neturėdami tvirto pagrindo, lengvai pasiduodame pykčiui, pagiežai ir žiaurumui.

Pyktis ant Dievo ar Visatos dažnai yra pykčio ant savęs projekcija: pyktį nukreipiame į Dievą arba į savąją Dievo sampratą. Pyktis ant Dievo yra dažnas savęs ir savo paskirties nepažinimo padarinys. Užuot tyrinėjus savo kasdienį gyvenimą, mąstymą, elgesį, lengva apkaltinti tolimą Dievą.

ŠIANDIENOS DIETA

Susidraugaukite su Dievu ir Visata

Sukūrus asmeninį santykį su Dievu ar Visata, bergždžias pyktis ant gyvenimo išsisklaido.

PIRMAS ŽINGSNIS: PABŪKITE SU DIEVU AR VISATA VIENUMOJE

Daug laiko skiriame įvairiems dalykams ir žmonėms, bet retai pabūname vienumoje su Dievu ar Visata. Tam skirkite laiko šiandien: sustokite, valandėlei užsisklęskite ir pabūkite su Dievu ar Visata. Garsiai kalbėkitės, medituokite Jį, prašykite vesti, paskaitykite šventraštį ar kitos jums reikšmingos dvasinės literatūros. Atsiribokite nuo nesibaigiančių kasdienių rūpesčių ir susisiekite su savo gyvenimo šaltiniu ir esme.

ANTRAS ŽINGSNIS: ATLEISKITE DIEVUI AR VISATAI UŽ VISAS SAVO KANČIAS

Tai puikus pratimas, net jeigu sąmoningai nelaikote Dievo ar Visatos savo kančių priežastimi. Atleiskite Dievui, nustokite pykti ir kaltinti ir ištieskite alyvos šakelę. Pamąstykite, ko reikia, kad galėtumėte tai atlikti.

TREČIAS PRATIMAS: PABŪKITE VIENUMOJE SU SAVIMI

Pabūkite vienumoje su savimi. Pažvelkite savo vidun ir įsiklausykite. Įsijauskite į savo pojūčius ir stebėkite savo kvėpavimą. Supraskite, kas vyksta viduje. Susidraugaukite su savimi. Priimkite tai, ką jaučiate, mąstote ir matote. Nustokite save teisti ir save pripažinkite. Nėra geresnio būdo atsikratyti pykčio kaip atsigręžti į save ir su

savimi susitaikyti. Kuo dažniau tai atliksite, tuo mažiau pyksite ant viso pasaulio.

KETVIRTAS ŽINGSNIS: AUKOKITE

Pamąstykite, ką galite ir norite paaukoti Dievui ar Visatai. Dažnai galvojame apie tai, ką norėtume gauti. Daugumai mūsų veiksmų būdingos derybos. Dabar pagalvokite apie tai, ką norite paaukoti. Aukokite besąlygiškai.

DVIDEŠIMT AŠTUNTA DIENA

PYKTIS ANT LIKIMO

Veikia natūralus magnetizmas,
kuris kiekvienam atrenka tai, kas jam priklauso.

R. W. EMERSONAS



Kai kurie individai savo pyktį ant gyvenimo nukreipia į likimą. Jiems atrodo, kad smogė pati lemtis ir neįmanoma nieko pakeisti. Kad ir ką darytų, kad ir kaip trokštų pokyčio, kad ir kaip stengtųsi, jie pasmerkti žlugti. Visas gyvenimas yra likimo rankose.

Daugybė likimo veidų

Paklausti, kas yra *likimas*, kai kurie nurodo savo genetiką. Jie mano, kad yra paveldėję tam tikras fizines, biologines savybes, kurios lemia jų galimybes ir gyvenimo įvykius.

Šios savybės susiformavo dar prieš gimstant, todėl beveik nieko neįmanoma pakeisti.

Kiti likimą sieja su sėkme. Viską lemia atsitiktinumas. Jis vyrauja šių žmonių gyvenime. Triušio koja ir kiti amuletai gali atnešti sėkmę. Vis dėlto žmogaus elgesio padariniai beveik nepriklauso nuo jo veiksmų. Tokio požiūrio žmonės linkę į pasyvumą ar neviltį, liūdesį arba yra ypač valingi ir valdingi – taip priešinasi savo bejėgiškumo jausmui.

Iš tų, kurie pripažįsta, kad gyvenimas turi tvarką, o veiksmai sukelia padarinius, kai kurie tiki karma. Ji remiasi priežasties ir padarinio ryšiu. Ką pasėsi, tą pjausi. Mintys, kalbos ir veiksmai yra karmos sėklos. Tam tikromis sąlygomis gali išdygti netgi praeitame gyvenime pasėtos sėklos. Karma ne visada pasireiškia nedelsiant, priežasčių ir padarinių grandinė su švelninančiomis sąlygomis gali būti gerokai sudėtinga. Karmą pripažįstantys žmonės atsakingiau žvelgia į savo mintis, žodžius ir veiksmus, nes tiki, kad vieną dieną patirs padarinius.

Dar kiti mano, kad jų likimas ir lemtis yra Dievo rankose. Jų gyvenimą valdo dieviškasis protas. Jie ne tik atskaitingi Dievybei, bet ir savo gyvenimu turi būti verti Dievo malonės. Nors kai kam atrodo, Dievo malonės pelnyti neįmanoma, šiuos žmones veda stiprus tikėjimas į Dievą, atoveiksmio baimė ir gyvenimo šventumo potyris.

Kai likimas nukrypsta prieš mus

Ana buvo ištekėjusi tris kartus, bet visos santuokos baigėsi nesėkmingai. Iš pradžių viskas klodavosi puikiai, pora būdavo laiminga. Maždaug apie trečiuosius bendro gyvenimo metus visi sutuoktiniai tapdavo neramūs, imdavo bodėtis Ana ir susirasdavo kitą moterį. Didelei Anos nuostabai, vis kartojosi ta pati situacija.

„Toks mano likimas, – nusprendė ji. – Esu pasmerkta būti pamesta moterimi.“

Šis įsitikinimas Aną paralyžiavo. Ji daugiau nebandė megzti pažinčių su vyrais. Nustojo svarstyti savo vaidmenį šiuose įvykiuose. Išgirdusi, kad galbūt prie tokios pabaigos veda jos įsitikinimai, nesąmoningos nuostatos ir elgesys, ji nenorėjo nė klausyti. Taip pat ji nepanoro išsiaiškinti, ko išmoko iš patirties. Visą kaltę suvertė likimui.

Nors neigdama kaltę Ana laikinai nusiramindavo, šis požiūris pavertė ją auka ir atėmė galią valdyti savo gyvenimą.

Kodėl viskas vyksta taip, kaip vyksta

Mes linkę ieškoti prasmės, trokštame suprasti. Pasąmoninis klausimas, kodėl viskas vyksta taip, kaip vyksta, daugeliui neduoda ramybės. Mūsų atsakymas lemia mūsų elgesį ir reakciją į gyvenimo įvykius. Tai labai priklauso nuo kasdienio mūsų pykčio lygio ir dvasios ramybės.

Daugeliui atrodo, kad, jeigu žinotų atsakymą į šį klausimą, galėtų valdyti kai kuriuos įvykius. Tada savo energiją naudotų protingai, pasirinktų tinkamai ir pasuktų į teisingą kelią. Kadangi nežinome, kas atsitiks ar kodėl tai vyksta, normalu jausti nesaugumą. Nesaugumas daugelį verčia visaip aiškinti savo gyvenimo įvykius.

Jeigu manome, kad viskas atitinka Dievo tvarką ir įvyksta tai, kas turi įvykti, tada ne pagal mūsų lūkesčius susiklosčiusių įvykių nelaikome asmenine nesėkme. Jeigu pripažįstame karmą, tada sunkumus laikome savo veiksmų, minčių ir darbų padariniais. Taigi įvykius suprantame platesniame kontekste – patirta bėda atsveria blogą praeities karmą ir atkuria pusiausvyrą. Tokiu būdu blogybė virsta gėriu. Jeigu manome, kad į pasaulį atėjome ko nors išmokti, tada į visus gyvenimo įvykius žvelgiame su teigiama nuostata – kaip į progas pasimokyti ir sustiprėti.

Aktyvumas ar pasyvumas

Vienokie požiūriai lemia teigiamą, aktyvų gyvenimo būdą, kitokie veda prie depresijos, sumaišties ir nihilizmo. Jeigu pripažįstame Dievo tvarką ar karmą, užuot jautęsi vėjo blaškomais lapeliais ar

pavojingų jėgų aukomis, į sunkumus galime reaguoti konstruktyviai. Be to, poelgiais susikuriame naują karmą ir palankias sąlygas. Žinodami, kad blogi veiksmai anksčiau ar vėliau grįš patiems, elgiamės atsakingai. Tačiau jeigu manome, kad viskas priklauso nuo atsitiktinumo ir sėkmės, į sunkumus galime reaguoti pykčiu ir sielvartu, neatsakingu, palaidu elgesiu, agresyvumu.

ŠIANDIENOS DIETA

Susidraugaukite su savo likimu

Daugelis nesusimąstome apie savo likimą ir savo požiūrį į jį, nesigiliname į savo gyvenimo įvykių priežastis. Tačiau tai išsiaiškinę galime daug sužinoti ir laimėti. Pakeitus požiūrį į likimą, slaptas pyktis dėl patirtų likimo smūgių galbūt gerokai nuslūgs. Požiūris į gyvenimo įvykių priežastis taip pat gali suteikti daug stiprybės.

PIRMAS ŽINGSNIS: KODĖL VISKAS VYKSTA TAIP, KAIP VYKSTA

Atsisėskite ir keliais puslapiais aprašykite, kodėl jūsų gyvenimo įvykiai klostėsi būtent taip. Tikybos sistemos, kurių daugelis išmokome, į šį klausimą atsako įvairiai. Šiuo pratimu išsiaiškinsite, ką *jūs* manote apie tai – ne ko išmokote. (Dažnai mokymą priimame sąmoningai, bet tikrasis mūsų požiūris nuo jo skiriasi.) Dabar svarbu būti su savimi nuoširdiems ir išsiaiškinti savo tikrąsias nuostatas.

ANTRAS ŽINGSNIS: KAM ATSISKAITOTE?

Kam esate atskaitingas už savo gyvenimą? Ar manote, kad jūsų veiksmai turi padarinius? Ar kas nors vertina jūsų elgesį? Apie tai pamąstykite. Kai jaučiamės kam nors atskaitingi ir negalime įtikti, viduje tvyro pyktis ir tuštuma.

TREČIAS ŽINGSNIS: ATLAIDUMAS

Ar norite priimti atleidimą už savo klaidas? Ar turite ką nors padaryti, kad atkurtumėte pusiausvyrą ir galėtumėte priimti atleidimą? Ar padarysite?

Ar norite atleisti sau ir kitiems?

Atlaidumas yra geranoriškumo, gydymo ir kūrybiškumo pagrindas. Kai galime susitaikyti su skausmo, nevilties ir išdavystės patirtimi, už tai atleisti ir į tai pažvelgti naujai, gyvenimas įgyja naujų galių. Nėra geresnio vaisto už atleidimą ir nėra baisesnio nuodo nei viduje užgniaužta nuoskauda ir pyktis.

DVIDEŠIMT DEVINTA DIENA

KAI ESATE PYKČIO OBJEKTAS

Tas, kuris suvaldo savo liežuvį,
Yra didesnis už mūšio didvyrį.

ŠIVANANDA



Daugelis bijo kritikos, atstūmimo, ostrakizmo, pažeminimo, apgaulės ir kitokio antpuolio ir gyvena lyg visada būtų pasiruošę gintis. Kai nuolat apie ką nors mąstome (netgi kai mąstome, kaip ko nors išvengti), tai laikome sąmonėje. O dalykus, apie kuriuos dažnai galvojame (nesvarbu kaip – teigiamai ar neigiamai), pritraukiame.

Baimė patirti žalą

Baimė patirti žalą arba apgaulę ypač riboja gyvenimą. Ji skatina užsisklęsti, nepasitikėti, įtarinėti, būti savanaudžiais ir saugotis pinklių. Toks gyvenimas primena tūnojimą belangėje.

Mariją motina dažnai žemindavo gėdindama viešumoje ir šaipydamasi iš jos klaidų. Kad ir ką Marija darė, sulaukdavo motinos patyčių. Užaugusi Marija nusprendė visomis išgalėmis vengti panašios patirties. Pyktis ant motinos virto sienomis, už kurių Marija slėpėsi.

Marija niekam neatvėrė savo širdies, visiems rodė tik linksmą, žavų ir šaunų išorinį pavidalą. Tačiau giliai viduje ji nežinojo, kas

yra draugystė. Iš tiesų ji niekam negalėjo patikėti jokio reikšmingo dalyko ir nepasitikėjo pati savimi.

Kai atėjo laikas meilei, jos draugystės su vaikinais greitai nutrūkdavo. Marija nesugebėjo išreikšti tikrųjų jausmų ir nieko neprisileisdavo arti. Skriaudos ir atstūmimo baimė ją kaustė ir pritraukdavo tai, ko ji labiausiai bijojo. Vaikinai ją atstumdavo ir palikdavo. Tariamu šaltumu ir neatidumu ji atgrasindavo ir kitus draugus.

Geriausia gynyba nuo skriaudos

Svarbu suprasti, kad, išskyrus fizinį sužalojimą, niekas negali įžeisti, jeigu skriaudos nepriimame. Kitų žodžiai ir veiksmai patys savaime nežalingi. Mus skaudina tik reikšmė, kurią jiems suteikiame.

Geriausia gynyba nuo skriaudos yra pasitenkinimas savimi, susitelkimas į savo gyvenimo tiesą – į tai, kas esame, ką duodame ir kas yra mūsų tikroji vertė. Turime suvokti, kad žmogus, ką nors sakydamas apie mus, kur kas daugiau pasako apie save. Jeigu kas nors atstūmė, nereikia manyti, kad esame neverti meilės ir pagarbos. Jis nutraukė santykius dėl savų priežasčių. Galbūt todėl, kad bijo artumo. Ar dėl tam tikros patirties, kuri dabar jam kliudo. O mes kenčiame ne dėl jo poelgio, o dėl savo požiūrio į jį – dėl to, kad priimame neigiamą nuostatą manydami, kad ji pagrįsta ir pelnyta. Užuot ją patvirtinę, galėtume pažvelgti į save, įsisąmoninti ir priimti savo savivaizdį.

Kodėl mus įžeidžia kiti

Žmogus, kuriam tiek daug daviau ir į kurį sudėjau didžias viltis, mane išdavęs ir įžeidęs, tebūna man švenčiausias draugas.

ŠANTIDEVA



Dar kartą verta prisiminti šį puikų posakį. Kodėl mus didžiai nuvylusį žmogų turėtume laikyti brangiausiu draugu? Posakis siūlo įsigilinti į santykių esmę. Galbūt žmonės mus įskaudina todėl, kad nesuprantame gyvenimo esmės ir santykių paskirties.

Ši citata padeda suprasti, kad mus įskaudina ne kiti, bet mūsų prieraišumas – nukenčiame „reikalaudami" tam tikros santykių raidos. Daugelis iš kitų tikimės tam tikro elgesio ir tam tikro atpildo už savo gerumą. Kaip tik šie lūkesčiai, šie mūsų reikalavimai mus įskaudina. Užuot kiekvienam žmogui leidę būti savimi ir branginę su juo praleistą laiką, susikuriame ištisą kodeksą, reglamentuojantį su mumis bendraujančių žmonių savybes ir elgesį. Tai ne nuoširdus buvimas kartu, bet siekis kitu naudotis kaip daiktu. Šis požiūris į kitus anksčiau ar vėliau sukelia nusivylimą ir skausmą.

Išmokus duoti bei gauti ir mylėti besąlygiškai ir žmogų vertinant bei branginant tokį, koks jis ateina ir išeina, skausmas išsisklaido. Geriausia gynyba visada yra meilė.

Laikinumas

Buda yra pasakęs, kad visi sudėtiniai dalykai turi suirti. Visi, kas susitinka, išsiskirs. Mylimieji turės vienas kitam pasakyti *sudie*. Tai žmogaus gyvenimo esmė. Suvokus pagrindinį gyvenimo ritmą ir nesistengiant išlaikyti laikinus dalykus, taip pat pripažinus kiekvieno teisę būti savimi ir gyventi savo gyvenimą, skausmas, sielvartas ir pyktis gerokai nuslūgsta. Be to, tokiu būdu įsisaviname didįjį vienovės dėsnį ir suprantame, kad bendra visų meilė niekur nedingsta, t. y. egzistuoja amžinai įvairiomis formomis.

ŠIANDIENOS DIETA

Žvelkite meilės akimis

Suspaustas kumštis negali smogti į besišypsantį veidą.

Bijodami patirti žalą ir kituose matydami blogį, visa tai pritraukiame. O kada įžvelgiame kitų gėrį, atkreipiame dėmesį į tai, ką turime bendra, kaip galime padėti, ką galime duoti, tada paskatiname teigiamą atsaką. Kontroliuokite savo žvilgsnį į kitus. Išmokite ne reaguoti, bet atsakyti.

PIRMAS ŽINGSNIS: NUSTOKITE AKLAI REAGUOTI

Reaguodami automatišku, instinktyviu antpuoliu nepasieksite jokių gerų ilgalaikių rezultatų. Prisiminkite, kur ir kada esate linkę reaguoti aklai. Tai jūsų silpnosios vietos. Išmokite šiomis akimirkomis sustoti. Giliai įkvėpkite. Nusigręžkite nuo priešininko. Pasakykite sau: „Šis žmogus kaip ir aš nori laimės. Kaip ir aš jis bijo kančios."

Palaukite tiek laiko, kiek jums reikia. Ši pauzė iš esmės pakeičia jūsų gyvenimą.

ANTRAS ŽINGSNIS: ATSAKYKITE KITAIP

Atsakomybė yra gebėjimas atsakyti. Tai žmogiškumo esmė ir gyvenimas, vedamas iškiliausios ir geriausios savo asmenybės dalies. Atsakydami pasirenkame norimą požiūrį į tam tikrą asmenį ar situaciją. Gyvenime vadovaujamės ne kieno nors kito, o savo vertybėmis ir kriterijais.

Nuspręskite, kaip norite atsakyti ir kuo norite būti. Nuspręskite, kas jums reikšminga, – tebūnie tai jūsų gyvenimo pagrindas.

TREČIAS ŽINGSNIS: ŽVELKITE MEILĖS AKIMIS

Kad ir ką pasakytų ar padarytų mūsų mylimas žmogus, visada į jį žvelgiame kitaip nei į priešą. Visi turime įgimtą galią įžvelgti kito žmogaus gėrį, įsiklausyti ir išgirsti tai, ką jis nori pasakyti. Galime suteikti jam abejonės naudą, savo jausmus ir mintis perteikti švelniai, nekaltindami ir nepuldami. Į šiurkštų antpuolį neprivalome atsakyti maloniai, tačiau visada galime nuspręsti, ar norime pasinerti į pyktį, ar į meilę.

Užsimerkite. Pažvelkite į save jus mylinčio žmogaus akimis. Paskui pažvelkite į save savo akimis. Koks skirtumas? Kaip jaučiatės patyrę meilės žvilgsnį?

Šį pratimą atlikite kasdien įsivaizduodami kokį nors žmogų. Pamąstykite, kaip jūsų požiūris į šį žmogų jį veikia. Sąmoningai ir rūpestingai pažvelkite į jį meilės akimis.

TRISDEŠIMTA DIENA

KARTOJIMAS IR PATAISOS

KETURIŲ PRAĖJUSIŲ DIENŲ KARTOJIMAS

PIRMAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSIOS MINTYS

Surašykite svarbiausias keturių praeitų dienų mintis. Kuo jos įsimintinos?

ANTRAS ŽINGSNIS: SVARBIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai jums reikšmingiausi? Kodėl? Gal norite juos pakoreguoti? Gerai. Puiku pasirinkti tai, kas tinka, ir dar priderinti. Visi esame skirtingi. Mažos pataisos padės geriau įsisavinti medžiagą.

TREČIAS ŽINGSNIS: SUNKIAUSI PRATIMAI

Kurie pratimai buvo sunkiausi? Ar kurių nors negalėjote atlikti ar neatlikote? Nieko bloga. Taip gali būti. Tačiau labai svarbu juos prisiminti. Apie tai truputį pamąstykite. Kuo šie pratimai jums sunkūs ar nemalonūs? Ar suvokiate, kaip jie atlikti galėtų pakeisti gyvenimą? Ar norite nors vieną jų atlikti? Ar norite vieną jų atlikti šiandien?

KETVIRTAS ŽINGSNIS: REIKŠMINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS

Atlikdami pratimus patiriame naujų ir reikšmingų bendravimo situacijų. Tai neišvengiama. Aprašykite, kas atsitiko. Apibūdinkite reikšmingas bendravimo situacijas. Kas dar atsitiko bendraujant su žmonėmis? Svarbu tai užsirašyti. Nagrinėjant šią programą, bus įdomu atsigręžti ir peržvelgti nueitą kelią.

PENKTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI POKYČIAI

Aprašykite per šias kelias dienas į galvą atėjusias mintis apie reikalingus pokyčius. Rašykite viską, ką galvojate. Nebūtina viską atlikti iš karto. Tik užsirašykite. Vien pripažinti permainų poreikį yra didelis žingsnis į priekį. Tačiau daugelis į tai nekreipia dėmesio. Prisipažinkite, kad norite suvokti, kokių pokyčių jums galbūt reikia.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: REIKALINGI VEIKSMAI

Atlikdami šiuos pratimus galime suvokti, kad ko nors nepamaloninome skambučiu ar dovana, ko nors nepabaigėme ar neįgyvendinome svajonių. Pravartu tai užsirašyti. Tiesiog išvardykite. Nesigraužkite. Tik viską surašykite.

SEPTINTAS ŽINGSNIS: ĮVYKĘ POKYČIAI

Atlikdami programą pastebime ir savaiminius, spontaniškus savo požiūrio pokyčius. Tai aprašykite. Juk nuostabu: daug kas keičiasi savaime.

AŠTUNTAS ŽINGSNIS: ATLIKTI VEIKSMAI

Savaime keičiantis gyvenimui veikiausiai atlikote daug naujų veiksmų. Visa tai aprašykite. Atliktus dalykus lengva užmiršti. Jeigu neprisiminsime ir neaprašysime, jie dings. Kuo daugiau įvykių paste-

bėsime ir suvoksime, tuo didesnį poveikį jie padarys mūsų ir kitų gyvenimams. Be to, tai padrąsins ir įkvėps eiti tolyn.

DEVINTAS ŽINGSNIS: GALIMYBĖS

Dabar galime surašyti, kokius žingsnius norime žengti. Tinka bet kas iš visų gyvenimo sričių. Atliekant šią programą gali kilti naujų troškimų, tikslų, vilčių ir galimybių. Nepaleiskite jų iš rankų. Kokias naujas galimybes regite? Užsirašykite. Įgyvendinkite.

DEŠIMTAS ŽINGSNIS: PAŽADAI

Ar šiandien norite ką nors pasižadėti? Šis stiprus pasiryžimas jums labai svarbus. Pažadai turi galios, o dar didesnės – jų tesėjimas. Duokite pažadą, kurį galėsite tesėti. Pastebėkite, kaip jaučiatės jo laikydamiesi.

VIENUOLIKTAS ŽINGSNIS: LAIMĖJIMAI

Dabar surašykite laimėjimus savo gerovei. Sąmonė natūraliai neigia pokyčius, pažangą ir atliktus darbus. Prisimindami, kas vyksta, ir tai taisydami šį procesą keičiame. Suvokiame savo elgesį ir jo padarinius savo gyvenimui. Tai atlikdami su nuostaba atrasite, kiek daug laimėjote. Dalykų, į kuriuos kreipiate dėmesį, daugėja. Kuo daugiau galvosite apie laimėjimus (ne apie netektis), tuo daugiau jų patirsite.

Gero vėjo.

EPILOGAS
PALAIKYMAS

Rūpestingumas atgaivina visą pasaulį.

DZENBUDIZMO POSAKIS



Dauguma rytą neišeitume iš namų nenusiprausę, neišsivalę dantų, nesišukavę ir nepasiruošę susitikti su išoriniu pasauliu. Tačiau retai skiriame dėmesio savo širdžiai ir sąmonei apvalyti. Išeiname su priplėkusiais jausmais ir akimirkos nuotaikoms, impulsams leidžiame valdyti visą dieną.

Knygoje pateikti pratimai turėtų tapti įpročiais. Nuolat atliekami jie įauga į kaulus. Tada netrukus patiriame gyvenimo permainas, keičiasi ir savivoka. Todėl labai svarbu pratybų nenutraukti, kai kuriuos pratimus būtina atlikti kasdien. Jeigu patys nevaldysime savo minčių, jausmų ir veiksmų, tai noriai padarys kiti.

Svarbu kasdien prisiminti pratimus ir pasirinkti keletą tai dienai. Geriausia juos atlikti kasdien tuo pačiu laiku, kad pratybos virstų įpročiu. Ilgainiui jos taps tokia pat būtinybe kaip ir rytinė kava. (Žinoma, galima atlikti ir vakare.)

Visą gyvenimą kasdienybėje susiduriame su begaliniais iššūkiais ir neigiamais potyriais. Reikia treniruoti savo sąmonę, kad sulaikytume aklą reakciją ir nepasiduotume blogiui. Norint išsiugdyti šią

jėgą ir ją palaikyti, būtina rūpestingai atlikti šias pratybas. Netrukus tai darydami jausitės taip nuostabiai, kad negalėsite įsivaizduoti savo gyvenimo su senaisiais įpročiais.

Noriu pasiūlyti palaikomąją programą. Ją galite susigalvoti ir patys. Išmėginkite šiuos pratimus ir žiūrėkite, kokį poveikį patyrėte. Pratybas naudinga atlikti su draugu (ar su grupe) – draugų parama yra puikiausias būdas palaikyti įkvėpimą. Galite susitikti kartą per savaitę, aptarti perskaitytą tekstą ir pratimus ir pasidalinti savo patirtimi. Arba galite savo pažangą aptarti su kokiu nors Pykčio dietos partneriu – reguliariai susitinkant ar susiskambinant. Tvarkykitės kaip norite, tačiau prisiminkite, kad į tikslą nukreiptą bendraminčių jėgą palaužti sunku.

PALAIKYMO PROGRAMA

Pirmas žingsnis. Baigę 30 dienų programą, padarykite dviejų trijų dienų pertrauką. Šiomis dienomis pildykite dienoraštį – aprašykite, kas vyksta jūsų gyvenime ir kokius jausmus tai sukelia.

Antras žingsnis. Dabar grįžkite į Pirmą dieną. Pasirinkite vieną ar du pratimus ir vėl juos atlikite. Šį kartą daug kas bus kitaip. Jūs būsite pasikeitę ir tai patirsite. Dabar bus svarbesni kiti pratimai. Jus apstulbins daug naujų atradimų.

Trečias žingsnis. Kartokite Dieną po Dienos pasirinkdami pratimus, kurie atrodo reikalingi dabar.

Ketvirtas žingsnis. RASKITE PYKČIO DIETOS PARTNERĮ. Susiraskite žmogų (ar grupę), kuris norėtų šią programą atlikti kartu. Ne tik abu smagiai praleisite laiką, bet ir sustiprėsite.

Penktas žingsnis. Ženkite pirmyn. Pasižymėkite jums svarbiausius ir sunkiausius pratimus. Prie šių pratimų grįžkite po savaitės ar dviejų. Paskui vėl viską pradėkite nuo pradžių.

30 dienų programą pakartoję du ar tris kartus, tapsite kitu žmogumi. Parašykite man – papasakokite, kaip pasikeitėte. Daly-

vaukite Pykčio dietos grupėje, kurioje daugiau žmonių kartu atlieka šiuos pratimus. Dirbkite kartu su draugu. Padovanokite sau nuostabų dalyką. Jūs to nusipelnėte. Nuėjote ilgą kelią.

Kitų pažinimas yra išmintis,
Savęs pažinimas yra šviesa.
Norint valdyti kitus, reikia jėgos,
Norint valdyti save, reikia stiprybės.

LAODZI

Shoshanna, Brenda
Sh-15 Pykčio dieta: 30 dienų programa, padedanti gyventi be streso / Brenda Shoshanna; iš anglų kalbos vertė Birutė Tautvydaitė. – Vilnius: Vaga, 2011. – 224 p.
ISBN 978-5-415-02220-5

Daugiau nei 25 metų darbo psichoterapijos srityje patirtį turinti, psichologijos žinias ir išminties tradicijas derinanti Brenda Shoshanna knygoje *Pykčio dieta* pateikia detalią ir praktišką programą, padedančią išmokti atpažinti ir kontroliuoti pyktį, o galiausiai jo atsikratyti.

UDK 159.942.4

Brenda Shoshanna

Pykčio dieta

Viršelio dailininkė Vaiva Lingytė

Maketavo Ernestas Vinickas

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius

El. p. info@vaga.lt; www.leidykla.vaga.lt

tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print / Logotipas, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 3000 egz.

Daugybė dietų žada grožį, jaunystę ir sveikatą, tačiau naudingiausia dieta, dovanojanti kūno ir dvasios harmoniją, iki šiol buvo nepastebėta.

Psichologijos mokslų daktarė, religijų ir meditacijos žinovė Brenda Shoshanna knygoje *Pykčio dieta* pristato nuoseklią ir praktišką 30 dienų programą, kuri padeda apsivalyti nuo pražūtingiausio mūsų gyvenimo nuodo — pykčio. Savižudybės, smurtas, bendravimo problemos, savęs menkinimas, žalingi įpročiai, nutukimas ir depresija — visa tai visuomenę ir atskirų žmonių kasdienybę persmelkusio pykčio padariniai. *Pykčio dietos* programa nagrinėja įvairias pykčio formas, nurodo, kuo jas pakeisti, ir pateikia pratimų, kuriuos sistemingai atliekant galima išmokti valdyti pyktį.

Į *Pykčio dietos* kelionę galima leistis vienam, su šeima ir draugais. Žingsnis po žingsnio patirsite, kaip sulig kiekviena diena grįžta jėgos, sveikata, gyvenimo džiaugsmas ir atsiveria naujos galimybės.

Kitų pažinimas yra išmintis,
Savęs pažinimas yra šviesa.
Norint valdyti kitus, reikia jėgos,
Norint valdyti save, reikia stiprybės.

Laodzi

